

**TINGKAT PEMAHAMAN PERILAKU HIDUP SEHAT DAN KONSEP  
DASAR LATIHAN BEBAN *MEMBERS FITNESS CENTER*  
HOTEL ROS IN YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



**Oleh:  
Joko Adi Prayitno  
10603141020**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2014**

**TINGKAT PEMAHAMAN PERILAKU HIDUP SEHAT DAN KONSEP  
DASAR LATIHAN BEBAN *MEMBERS FITNESS CENTER*  
HOTEL ROS IN YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



**Oleh:  
Joko Adi Prayitno  
10603141020**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2014**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Perilaku Hidup Sehat dan Konsep Dasar Latihan Beban *Members Fitness Center* Hotel Ros In Yogyakarta” ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 22 Juni 2014

Dosen Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'W' followed by a horizontal line and a small flourish.

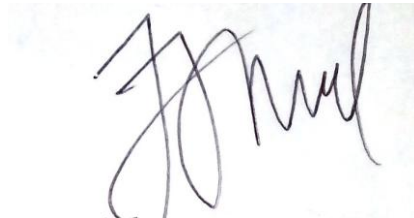
Dr. Widiyanto, M. Kes.  
NIP 19820605 200501 1 002

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 22 Juni 2014

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Joko Adi Prayitno', written on a light-colored background.

Joko Adi Prayitno  
NIM 10603141020

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Perilaku Hidup Sehat dan Konsep Dasar Latihan Beban *Members Fitness Center* Hotel Ros In Yogyakarta” yang disusun oleh Joko Adi Prayitno, NIM 10603141020 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 Juli 2014 dan dinyatakan LULUS.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Widiyanto, M.Kes.	Ketua Penguji		20/7 2014
Dra. Eka Swasta Budayati, M.S.	Sekretaris Penguji		20/7 2014
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.	Penguji I (Utama)		18/7 2014
Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.	Penguji II		17/7 2014

Yogyakarta, Juli 2014

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan



Drs Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

Hidup untuk berjuang, bukan berjuang untuk hidup.

(Penulis)

Hidup tanpa perbedaan itu seperti sayur tanpa garam, cintai dan hargailah perbedaan maka hidupmu akan lebih indah.

(Jerinx SID)

”Sesungguhnya Allah tidak akan megubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

(Q.S. Ar- Ra’ad, 130 : 11)

## **PERSEMBAHAN**

Karya yang sederhana ini penulis persembahkan untuk:

- ❖ Sujud syukur ke hadirat Allah SWT atas segala nikmat dan kemudahan yang telah diberikan-Nya, persembahan kecil ini teruntuk orang tua Bapak Suchad dan Ibu Parinah, S.Pd, yang sudah banyak berdoa untuk sehingga mampu untuk menyelesaikan tugas ini dengan baik. Semoga apa yang mereka cita-citakan pada anaknya dapat terwujud. Hanya Allah SWT yang mampu membalas semua jasa-jasa yang telah mereka berikan. Terima kasih atas kasih sayang dan semua pengorbanan yang telah diberikan.
- ❖ Teman-teman seperjuangan Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNY angkatan 2010.
- ❖ Sahabat terbaik Deby Kiswara Murti yang telah memberikan motivasi.
- ❖ Adik-adik mahasiswa FIK UNY yang akan menjadi generasi perubahan untuk bangsa ini.

# TINGKAT PEMAHAMAN PERILAKU HIDUP SEHAT DAN KONSEP DASAR LATIHAN BEBAN *MEMBERS FITNESS CENTER* HOTEL ROS IN YOGYAKARTA

Oleh:  
Joko Adi Prayitno  
NIM 10603141020

## ABSTRAK

Seiring dengan perkembangan zaman, banyak orang yang berperilaku hidup kurang sehat seperti mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Selain itu, orang melakukan latihan di *fitness center* sudah menjadi bagian dari gaya hidup, sehingga tidak sedikit *members* melakukan latihan beban tanpa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang konsep dasar latihan beban yang justru akan menimbulkan cedera pada dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman perilaku hidup sehat dan konsep dasar latihan beban *members Fitness Center* Hotel Ros In Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah *members Fitness Center* Hotel Ros In Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* atau teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel penelitian ini adalah *members fitness center* yang masih aktif sebanyak 70 orang dari total 120 orang. Pengumpulan data menggunakan angket tertutup. Realibilitas instrumen pemahaman perilaku hidup sehat mempunyai jumlah koefisien sebesar 0,925. Di sisi lain realibilitas instrumen pemahaman konsep dasar latihan beban dengan jumlah koefisien sebesar 0,965. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Setelah dilakukan analisis tingkat pemahaman perilaku hidup sehat diperoleh hasil sangat tinggi 4,29 %, tinggi 32,86 %, sedang 31,43 %, rendah 25,71 %, sangat rendah 5,71 %. Hasil penelitian pemahaman konsep dasar latihan beban menunjukkan hasil sangat tinggi sebesar 8,57 %, tinggi 24,29 %, sedang 18,57 %, rendah 47,14 %, dan sangat rendah 1,43 %. Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan tingkat pemahaman perilaku hidup sehat didapatkan kategori tinggi dan tingkat pemahaman konsep dasar latihan beban didapatkan kategori rendah.

Kata kunci: perilaku hidup sehat, konsep dasar latihan beban, *members fitness*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tingkat Pemahaman Perilaku Hidup Sehat dan Konsep Dasar Latihan Beban *Members Fitness Center Hotel Ros In Yogyakarta*”.

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, serta dorongan semangat dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Yudik Prasetya, M.Kes, Ketua Program Studi Ilmu keolahragaan yang telah banyak memberikan masukan dalam penelitian ini.
4. Dr. Widiyanto, M.Kes., Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Margono, M.Pd., Dosen Pembimbing Akademik selama kuliah.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Avie Kuntari Astarini, *Manager Club Arena Fitness Center Hotel Ros In Yogyakarta* yang telah memberikan izin penelitian.
8. Karyawan FIK UNY, *Members Fitness Center Hotel Ros In Yogyakarta*, terima kasih atas bantuannya.
9. Rekan-rekan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2010.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuh hati bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Semoga hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Juni 2014

Penulis,

Joko Adi Prayitno

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan .....	7
1. Pemahaman Perilaku Hidup Sehat .....	7
2. Pengertian Konsep Dasar .....	17
3. Pengertian Latihan.....	17
4. Pengertian Latihan Beban .....	18
5. Konsep Dasar Latihan Beban .....	19
B. Kerangka Berpikir.....	32
C. Penelitian Relevan .....	35
 BAB III. METODE PENELITIAN.....	36
A. Metode Penelitian dan Desain Penelitian.....	36
B. Sumber Informasi .....	36
C. Waktu dan Tempat .....	37
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
E. Validitas dan Reliabilitas .....	38
F. Analisis Data .....	39
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	41
A. Hasil Penelitian .....	41
1. Pemahaman Perilaku Hidup Sehat .....	41
2. Pemahaman Konsep Dasar Latihan Beban .....	50
B. Pembahasan.....	58

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan .....	62
B. Implikasi Penelitian .....	62
C. Keterbatasan Penelitian .....	62
D. Saran .....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	65
LAMPIRAN.....	67

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perbandingan Mesin Beban dan <i>Free Weight</i> .....	19
Tabel 2. Contoh Penjabaran Frekuensi Latihan .....	24
Tabel 3. Intensitas Latihan Kekuatan Otot.....	25
Tabel 4. Contoh Intensitas Latihan dengan System <i>Multiple-Set</i> .....	29
Tabel 5. Interpretasi Uji Realibilitas .....	39
Tabel 6. Skala Kategori .....	40
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Pemahaman Perilaku Hidup Sehat ....	44
Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Makanan dan Minuman .....	44
Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Kebersihan Diri .....	45
Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Kebersihan Lingkungan .....	46
Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Sakit dan Penyakit .....	48
Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Perilaku Hidup yang Teratur.	49
Tabel 13. Deskripsi Hasil Penelitian Pemahaman Konsep Dasar Latihan Beban .....	51
Tabel 14. Deskripsi Hasil Penelitian Prinsip Latihan Beban .....	53
Tabel 15. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Takaran Latihan Beban .....	54
Tabel 16. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Sistem Latihan Beban .....	56
Tabel 17. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Fase Latihan Beban .....	57

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Pemahaman terhadap Perilaku Hidup Sehat.....	44
Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Faktor Makanan dan Minuman.....	44
Gambar 3 Diagram Hasil Penelitian Faktor Kebersihan Diri .....	45
Gambar 4 Diagram Hasil Penelitian Faktor Kebersihan Lingkungan .....	47
Gambar 5 Diagram Hasil Penelitian Faktor Sakit dan Penyakit .....	48
Gambar 6 Diagram Hasil Penelitian Faktor Fase Latihan Beban .....	50
Gambar 7 Diagram Hasil Penelitian Pemahaman Konsep Dasar Latihan Beban .. .....	51
Gambar 8 Diagram Hasil Penelitian Faktot Prinsip-Prinsip Latihan Beban	53
Gambar 9 Diagram Hasil Penelitian Faktor Takaran Latihan Beban .....	55
Gambar 10 Diagram Hasil Penelitian Faktor Sistem Latihan Beban.....	56
Gambar 11 Diagram Hasil Penelitian Faktor Fase Latihan Beban .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian ke Dekan .....	68
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian ke Pengelola <i>Fitness Center</i> ...	69
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian dari <i>Manager Fitness Center</i>	70
Lampiran 4. Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	71
Lampiran 5. Surat Keterangan Jumlah <i>Members</i> Aktif .....	72
Lampiran 6. Angket Penelitian .....	73
Lampiran 7. Data Mentah Angket Perilaku Hidup Sehat .....	78
Lampiran 8. Data Mentah Angket Konsep Dasar Latihan Beban .....	80
Lampiran 9. Hasil Penelitian Perilaku Hidup Sehat .....	82
Lampiran 10. Hasil Penelitian Konsep Dasar Latihan Beban .....	84
Lampiran 11. Deskripsi Hasil Penelitian Perilaku Hidup Sehat .....	86
Lampiran 12. Deskripsi Hasil Penelitian Konsep Dasar Latihan Beban .....	88
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	90

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas kehidupan, karena tanpa kesehatan manusia tidak akan bisa melakukan aktivitas sehari-hari. Kesehatan diperoleh dari paham tentang perilaku hidup sehat, termasuk memperhatikan perilaku asupan gizi dan aktivitas berolahraga.

Di kota telah banyak perusahaan jasa yang bergerak dibidang kesehatan dan kebugaran yang sering dijumpai, yaitu *fitness center*. *Fitness center* merupakan salah satu tempat yang menyediakan segala peralatan dan fasilitas olahraga yang lengkap. Oleh sebab itu tidak sulit lagi bagi orang untuk melakukan latihan beban, agar ia dapat selalu menjaga kesehatan maupun meningkatkan kebugaran tubuhnya. Jadi, untuk mendapatkan kebugaran tubuh, orang tidak harus melakukan aktivitas olahraga di lapangan.

Pemahaman perilaku hidup sehat bagi seluruh manusia perlu dilakukan termasuk bagi *members fitness*, karena dengan pemahaman perilaku hidup sehat, mereka akan terbantu mengetahui dan dapat mengaplikasikan pengetahuannya baik kepada dirinya sendiri, keluarga, maupun lingkungannya dalam melakukan aktivitas olahraga. Dengan bekal informasi yang cukup, *members* dapat meningkatkan kesadarannya tentang hidup sehat.

Setiap *members fitness* ingin menerapkan pemahaman perilaku hidup sehat, baik diterapkan di rumah maupun di tempat umum khususnya di *fitness center* itu sendiri. Aktivitas olahraga *fitness* merupakan upaya dalam mencapai



kesehatan bagi *members*. Salah satu contoh dari keseharian *members* yang belum mencerminkan perilaku hidup sehat, misalnya ketika seorang selesai latihan tidak membersihkan tubuhnya dahulu, melainkan masih melakukan aktivitas yang lain, sehingga gaya hidup sehatnya akan terganggu dan mudah terserang penyakit. Untuk mencapai kesehatan perlu didukung oleh perilaku hidup sehat *members* itu sendiri, baik itu perilaku makan, perilaku istirahat, dan perilaku terhadap sakit dan penyakit. Perilaku hidup sehat meliputi tiga upaya bugar: makan, istirahat, dan olahraga.

Olahraga adalah salah satu upaya untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar dengan cara bergerak. Bergerak merupakan ciri dasar kehidupan, karena itu kuantitas dan kualitas aktivitas fisik erat hubungannya dengan upaya untuk mempertahankan kelangsungan hidup. Secara umum kebugaran adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik, 2004: 2-3).

Selain itu setiap *members fitness* berharap tujuan latihan beban dapat tercapai, akan tetapi pada kenyataannya hal itu tidak berjalan seperti yang diharapkan, bahkan bisa gagal dalam mencapai tujuan latihan beban. Kurangnya pemahaman tentang latihan beban dapat menyebabkan cedera pada saat melakukan latihan beban. Tidak ada yang menyangkal jika olahraga baik untuk kebugaran tubuh maupun melindungi diri dari berbagai penyakit, dilakukan secara berlebihan dan mengabaikan aturan yang benar, justru akan mendatangkan cedera yang membahayakan dirinya sendiri. Latihan beban

yang baik harus memperhatikan konsep-konsep dasar dalam melakukan aktivitas fisik, yaitu pemanasan, inti dan pendinginan.

Salah satu tempat *fitness center* di Yogyakarta yang memiliki fasilitas yang cukup lengkap adalah *Fitness Center* Hotel Ros In Yogyakarta yang beralamat di Jl. Lingkar Selatan 110 Yogyakarta. Lokasi tersebut cukup strategis karena lingkungan sekitarnya yang merupakan area perumahan, dekat dengan kampus, dekat dengan jalan raya, membuat anggota *members* tidak hanya berasal dari tamu hotel atau warga perumahan, tetapi juga semua golongan dan beragam profesi yang berbeda. *Fitness Center* Hotel Ros In Yogyakarta sudah memiliki fasilitas yang cukup baik, di antaranya sarana prasarana, tata letak ruangan, instruktur, maupun pelayanan yang cukup baik.

Dengan fasilitas yang baik dan memadai, *Fitness Center* Hotel Ros In Yogyakarta memiliki fungsi yang sangat mendukung dengan baik dalam membentuk masyarakat yang sehat, kuat, dan dengan hasil bentuk badan yang ideal. Hampir semua pengusaha, pengelola, dan juga instruktur *fitness center* memiliki tujuan yang sama-sama baik untuk bisa menyediakan, membantu atau menyalurkan niat dan bakat dari para pengguna *fitness center* atau *members* dalam usahanya untuk mencapai tujuan yang diharapkan dari berolahraga. Begitu juga *members* tersebut hampir semua memiliki tujuan masing-masing.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap *members Fitness Center* di Hotel Ros In Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa mereka berasal dari golongan ekonomi menengah ke atas. Hal tersebut tercermin dari harga yang harus dibayar untuk iuran bulanan yang mencapai Rp 254.000,00.

Dengan fasilitas yang didapatkan, seperti tempat elit, fasilitas lengkap, dan ada program latihan lain yang ditawarkan oleh *Fitness Center* Hotel Ros In Yogyakarta. ternyata tidak menjamin tercapainya tujuan latihan *members*. Selama masa observasi dan magang di *Fitness Center* Ros In, peneliti masih banyak menemukan kesalahan konsep dasar dan pemahaman perilaku hidup sehat pada latihan beban. Seperti halnya cara-cara yang belum benar dalam melakukan latihan beban. *Members* banyak berolahraga pada hari libur saja, tidak memperhatikan takaran latihan, kurang jeli memilih jenis metode latihan yang sesuai dengan keadaan fisiknya, salah menggunakan fasilitas yang pada akhirnya justru merugikan dirinya sendiri.

Dari uraian di atas tampak jelas pentingnya seseorang yang ingin melakukan olahraga latihan beban harus mengerti konsep dasar latihan beban. Hal ini yang membuat latihan tersebut menjadi lebih efektif dan aman. Walaupun didampingi oleh seorang instruktur yang berpengalaman, hal itu tidak menjadi jaminan tercapainya tujuan utama. Tidak banyak *members* menggunakan jasa *PT* (*personal trainer*). Besarnya harga yang harus dikeluarkan oleh *members* untuk mendapatkan seorang *PT* membuat *members* Ros In memutuskan untuk berlatih sendiri tanpa menggunakan jasa *PT*. Hal tersebut menunjukkan betapa penting pemahaman *members* tentang konsep dasar latihan beban. Tanpa dibekali pemahaman yang benar tentang konsep latihan tersebut akan sia-sia atau tidak tercapainya tujuan yang diinginkan atau hal lain di luar tujuan utamanya bahkan hal yang paling mungkin bisa terjadi adalah *members* akan mengalami cedera.

Dari uraian di atas peneliti sangat tertarik untuk meneliti seberapa besar tingkat pemahaman perilaku hidup sehat dan konsep dasar latihan beban *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. *Members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta belum memiliki perilaku hidup sehat, hal itu antara lain ditunjukkan setelah selesai melakukan latihan *members* tidak membersihkan tubuhnya.
2. Masih banyak kesalahan dalam melakukan latihan beban, *members* dalam melakukan latihan beban seperti tidak memperhatikan takaran latihan.
3. *Members* kebanyakan melakukan latihan beban pada hari libur saja.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perlu ada pembatasan masalah agar ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini peneliti hanya ingin memfokuskan pada tingkat pemahaman perilaku hidup sehat dan konsep dasar latihan beban *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, “Seberapa tinggi tingkat pemahaman perilaku hidup sehat dan konsep dasar latihan beban *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman perilaku hidup sehat dan konsep dasar latihan beban *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoretis**

Secara teoretis, hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan di bidang ilmu pengetahuan bidang keolahragaan, khususnya pengetahuan perilaku hidup sehat dan konsep dasar latihan beban. Menjadi acuan tempat *fitness* lain untuk lebih memahami tentang pentingnya pemahaman perilaku hidup sehat dan pemahaman konsep asar latihan beban.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Instruktur *Fitness Center***

Hasil penelitian ini dapat menyediakan data dan informasi bagi instruktur tentang kehidupan sehari-hari *members* nya berkaitan dengan pemahaman perilaku hidup sehat dan konsep dasar latihan beban *members fitness center*.

#### **b. Bagi *Members Fitness***

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi *members* untuk lebih memahami pentingnya perilaku hidup sehat, dan konsep dasar latihan beban dalam melakukan latihan.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan**

#### **1. Pemahaman Perilaku Hidup Sehat**

##### **a. Hakikat Pemahaman**

Em Zul Fajri dan Ratu Aprilia Senja (2008: 607-608) menjelaskan pemahaman berasal dari kata paham yang mempunyai arti mengerti benar, sedangkan pemahaman merupakan proses perbuatan cara memahami. Oleh sebab itu, pemahaman dapat diartikan sebagai suatu proses, cara memahami cara mempelajari baik-baik supaya paham dan pengetahuan banyak.

Menurut Poesprodjo (1987: 52-53) bahwa pemahaman bukan kegiatan berpikir semata, melainkan pemindahan letak dari dalam berdiri di situasi atau dunia orang lain. Mengalami kembali situasi yang dijumpai pribadi lain di dalam *erlebnis* (sumber pengetahuan tentang hidup, kegiatan melakukan pengalaman pikiran), pengalaman yang terhayati. Pemahaman merupakan suatu kegiatan berpikir secara diam-diam, menemukan dirinya dalam orang lain.

Hasil belajar pemahaman merupakan tipe belajar yang lebih tinggi dibandingkan tipe belajar pengetahuan (Nana Sudjana, 1995: 24) menyatakan bahwa pemahaman dapat dibedakan ke dalam tiga kategori, yaitu: (1) tingkat terendah adalah pemahaman terjemahan, mulai dari menerjemahkan dalam arti yang sebenarnya, mengartikan, dan menerapkan prinsip-prinsip, (2) tingkat kedua adalah

pemahaman penafsiran yaitu menghubungkan bagian-bagian terendah dengan yang diketahui berikutnya atau menghubungkan beberapa bagian grafik dengan kejadian, membedakan yang pokok dengan yang tidak pokok, dan (3) tingkat ketiga adalah pemahaman ekstrapolasi yaitu kesanggupan melihat baik yang tertulis, tersirat dan tersurat, meramalkan sesuatu atau memperluaskan wawasan.

Seseorang memiliki pemahaman tingkat ekstrapolasi berarti mampu melihat dibalik yang tertulis, dapat membuat estimasi, prediksi berdasarkan pada pengertian dan kondisi yang diterangkan dalam ide-ide atau simbol, serta kemampuan membuat kesimpulan yang dihubungkan dengan implikasi dan konsekuensinya.

#### **b. Pengertian Perilaku**

Dari segi biologis, perilaku merupakan aktivitas *organisme* yang mempunyai bentangan yang luas. Menurut Soekidjo (2007: 133) yang dimaksud perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati langsung.

Menurut Benyamin Bloom yang dikutip M. Ichan (1988: 11) ada tiga aspek dasar yang memengaruhi perilaku, yaitu:

##### **1) Aspek Pengetahuan (*Cognitif Domain*)**

Aspek ini merupakan aspek dasar dalam perubahan perilaku seseorang. Aspek ini berkembang secara bertahap memahami, yang kemudian berlanjut ke tahap mengetahui, menganalisis,

mensintensa dan menilai. Aspek ini melatarbelakangi lahirnya aspek sikap.

2) Aspek Sikap (*Afektif Domain*)

Aspek sikap adalah suatu proses perkembangan mental dalam menentukan pilihan untuk menerima atau menolak suatu rangsangan dari luar diri seseorang setelah ia mengalami proses perkembangan mental aspek pengetahuan. Seperti halnya aspek pengetahuan, aspek sikap juga berkembang melalui beberapa tahap menerima, dan menolak. Kedua tahap ini bersifat kontras sebagai kedua pilihan yang menentukan. Dalam proses perkembangan, kedua tahap yang kontras tersebut terjadi perkembangan menerima, merasakan, menjawab, kemudian menentukan sikap menolak dan menerima. Setelah aspek sikap ini berkembang, kemudian lahir aspek selanjutnya, yaitu aspek perbuatan.

3) Aspek Perbuatan (*Psikomotor Domain*)

Aspek perbuatan merupakan tahap selanjutnya dari aspek pengetahuan dan aspek sikap. Dalam proses perkembangannya, aspek perbuatan akan sampai pada tahap berbuat untuk melakukan sesuatu.

Jadi dalam perubahan perilaku mulai timbulnya perkembangan pengetahuan (kognitif) yang kemudian diikuti perkembangan bersikap (afektif) dan sampai pada tindakan atau perilaku (psikomotor), sehingga perilaku hidup sehat yang diinginkan akan tercapai apabila



didasari oleh: (1) pengetahuan, (2) sikap, sebagai perwujudan sikap mental dan cerminan dari wawasan yang dimiliki juga dasar di dalam mengambil keputusan, dan (3) perbuatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari hendaknya senantiasa berpedoman pada aturan-aturan yang sesuai dengan syarat-syarat kesehatan.

### **c. Pengertian Hidup Sehat**

Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 memberikan batasan kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Soekidjo, 2007: 3).

Menurut Rusli Luthan yang dikutip oleh Samsu Nurzaman (2006: 15) perilaku sehat adalah setiap tindakan yang memengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik yang menjadi lebih baik.

### **d. Faktor-Faktor yang Berpengaruh dalam Kesehatan**

Ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan antara lain, pengetahuan mengenai penyakit dan daya tahan tubuh. Kedua hal ini saling berpengaruh terhadap kesehatan jika tidak dijaga secara hati-hati. Menurut Syamsunir Adam yang dikutip oleh Samsu Nurzaman (2006: 16) faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan adalah sebagai berikut:

1) Penyakit; penyebabnya ada dua hal, yaitu:

- a) Dari dalam tubuh, adalah sebab yang dapat memudahkan timbulnya penyakit, misalnya penyakit keturunan.

- b) Datang dari luar tubuh adalah sebab yang timbul dari mekanis (jatuh atau luka), fisis (panas, dingin), dan kemis (keracunan zat kimia).
- 2) Manusia adalah faktor yang berhubungan dengan kekebalan tertentu terhadap serangan penyakit.
- 3) Lingkungan Hidup

Jika salah satu faktor ini melebihi faktor lainnya, orang akan terganggu kesehatannya, sehingga dari semua faktor kesehatan ini harus seimbang agar badan terhindar dari hal yang berhubungan dari sakit dan penyakit.

**e. Penerapan Perilaku Hidup Sehat**

Perilaku kesehatan menurut Skinner yang dikutip oleh Soekidjo (2007: 136-137) adalah respon seseorang (*organisme*) terhadap *stimulus* atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, dan upaya pencarian fasilitas kesehatan. Dari batasan tersebut, perilaku hidup sehat dapat diklasifikasikan menjadi tiga kelompok, yaitu:

1) Perilaku Pemeliharaan Kesehatan (*Health Maintenance*)

Perilaku seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Oleh sebab itu, perilaku pemeliharaan kesehatan ini terdiri atas tiga aspek, yaitu:

- a) Perilaku pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit apabila sakit, dan pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari penyakit.
  - b) Perilaku peningkatan kesehatan apabila seseorang dalam keadaan sehat. Kesehatan sangat dinamis dan relatif, maka orang sehat perlu diupayakan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal mungkin.
  - c) Perilaku makanan dan minuman. Makanan dan minuman dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan seseorang, tetapi sebaliknya makanan dan minuman dapat menjadi penyebab menurunnya kesehatan seseorang bahkan dapat mendatangkan penyakit.
- 2) Perilaku pencarian dan penggunaan sistem atau fasilitas pelayanan kesehatan, atau sering disebut perilaku pencarian pengobatan (*health seeking behavior*). Perilaku ini adalah upaya atau tindakan seseorang pada saat menderita penyakit atau kecelakaan, dimulai dari mengobati sendiri sampai mencari pengobatan.
- 3) Perilaku kesehatan lingkungan adalah bagaimana seseorang merespons lingkungan baik lingkungan fisik maupun sosial budaya, sehingga lingkungan tersebut tidak memengaruhi kesehatannya, misalnya bagaimana pengelolaan pembuangan limbah air minum dan sebagainya.

Menurut Becker yang dikutip oleh Soekidjo (2007: 137)

klasifikasi perilaku hidup sehat adalah sebagai berikut:

- 1) Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*). Menu seimbang ini dalam arti kualitas dan kuantitas.
- 2) Olahraga teratur, yang juga mencakup kualitas (gerakan), dan kuantitas dalam arti frekuensi dari waktu yang digunakan untuk olahraga.
- 3) Tidak merokok. Merokok adalah kebiasaan buruk yang dapat mengakibatkan berbagai penyakit. Ironisnya, hampir 50 % penduduk usia dewasa merokok.
- 4) Tidak minum minuman keras dan narkoba. kecenderungannya, sekitar 1 % penduduk Indonesia diperkirakan sudah kerkebiasaan mengkonsumsi minuman keras dan narkoba.
- 5) Istirahat cukup. Kesibukan dan aktivitas seseorang dalam mencari penghasilan mengakibatkan kurang waktu beristirahat. Tentunya ini juga merupakan hal yang berbahaya.
- 6) Mengendalikan *stress*. *Stress* cepat menyebabkan gangguan kesehatan, maka orang harus dapat mengendalikan *stress*.
- 7) Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan, misalnya bahaya seks bebas, penyesuaian terhadap lingkungan dan sebagainya.

Setiap manusia pasti ingin memiliki kondisi sehat, sebab kesehatan merupakan modal utama agar manusia dapat menyelenggarakan tugas-tugas kehidupan selanjutnya. Kesehatan merupakan unsur yang penting bagi kehidupan dan dapat dijadikan sebagai cermin dari keberhasilan, kebahagiaan dan kesejahteraan.

#### **f. Perilaku Hidup Sehat *Members***

Kesehatan pribadi adalah harta yang tidak ternilai harganya dan paling berharga buat tubuh manusia. Dengan hidup sehat orang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan produktif. Sayangnya, di zaman yang serba modern ini segala dituntut serba cepat. Orang-orang banyak yang mengabaikan pola hidup dan makan yang sehat.

Memang seringkali terjadi penyesalan yang datangnya belakangan, seperti penyakit serangan jantung, kanker, diabetes, osteoporosis, dan masalah pada ginjal. Pada saat penyakit itu, hidup manusia tidak berarti lagi, bahkan manusia harus mengeluarkan biaya yang cukup mahal untuk melakukan pengobatan. Kesehatan adalah sumber dari kesenangan, kenikmatan, dan kebahagiaan. Oleh karena itu, sangat bijaksana apabila manusia selalu memelihara dan meningkatkan kesehatan pribadi.

#### 1) Perilaku terhadap Makanan

Tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam bentuk makanan, baik yang berasal dari tumbuh-tumbuhan maupun dari hewan. Kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makanan saja, karena pada umumnya tidak ada satu macam pun dijumpai bahan makanan mengandung zat-zat gizi yang lengkap. Manusia harus makan berbagai macam makanan setiap harinya. Dalam hal ini, variasi makanan sangat memegang peranan penting. Makin beraneka ragam yang dimakan, makin beraneka ragam sumber zat-zat gizi yang masuk ke dalam tubuh manusia.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2007: 50) kebutuhan energi yang diperlukan manusia berbeda-beda tergantung pada beberapa faktor, antara lain luas permukaan tubuh, umur, jenis kelamin, cuaca, ras, status gizi, dan penyakit. Energi yang dibutuhkan antara lain untuk metabolisme basal ( $BMR = \text{Basal Metabolic Rate}$ ).

Metabolisme basal adalah energi minimal yang diperlukan tubuh dalam keadaan istirahat sempurna baik fisik maupun mental, berbaring tetapi tidak dalam suhu ruangan 25<sup>0</sup> C.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2007: 5-22) makanan memiliki sumber tenaga, yakni karbohidrat, lemak, protein, air, vitamin, dan mineral. Di dalam makanan memiliki fungsi yang berbeda-beda, yakni:

a) Karbohidrat

Karbohidrat disebut zat pati atau zat gula. Karbohidrat tersusun atas unsur karbon, hidrogen dan oksigen. Karbohidrat terdapat dalam tumbuhan, seperti beras, jagung, gandum, umbi-umbian.

b) Lemak

Seperti halnya karbohidrat, lemak tersusun atas molekul C, H dan O, Manfaat lemak untuk cadangan energi, disamping itu juga lemak juga sebagai bahan melarutkan vitamin, yaitu vitamin A, D, E, dan K.

c) Protein

Protein disebut juga zat putih telur. Protein merupakan bahan zat pembangun bagi tubuh. Protein terdapat pada susu, telur, ikan, dan daging.

d) Vitamin

Vitamin ialah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh yang

spesifik, seperti pertumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi.

e) Mineral

Mineral adalah senyawa organik yang diperlukan tubuh dalam jumlah kecil untuk membantu fungsional tubuh, misalnya untuk memelihara keteraturan metabolisme.

f) Air

Air merupakan komponen terbesar dalam struktur tubuh manusia. Gangguan keseimbangan air dan elektrolit, dapat membahayakan fungsi tubuh seseorang. Misalnya, dehidrasi ringan dapat mengganggu aktivitas fisik atau prestasi.

**g. Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit**

Perilaku terhadap sakit dan penyakit ini menyebut respons seseorang baik secara aktif, yaitu berupa tindakan-tindakan yang dilakukan sehubungan dengan sakit dan penyakit, maupun secara pasif (mengetahui, bersikap, persepsi) tentang penyakit dan rasa sakit yang ada didalam dirinya maupun di luar dirinya.

Perilaku manusia terhadap sakit dan penyakit, menurut Soekidjo (2007: 59) meliputi perilaku meningkatkan dan pemeliharaan kesehatan (*Healt Promotion Behavior*), perilaku pencegahan penyakit (*Healt Prevention Behavior*), perilaku pencarian pengobatan(*Healt Seeking Behavior*), dan perilaku pemulihan kesehatan (*Healt Rehabilitation Behavior*).

Kesehatan tidak akan datang dengan sendirinya, namun perlu adanya usaha. Usaha tersebut adalah dengan mengupayakan agar setiap orang mempunyai perilaku hidup sehat. Dengan demikian semua perilaku hidup sehat di atas hendaknya dimiliki oleh setiap *members fitness center*.

## **2. Pengertian Konsep Dasar**

Woodruff yang dikutip Amin, (1987: 48) menerangkan bahwa konsep biasanya dipakai untuk mendeskripsikan dunia empiris yang diamati oleh peneliti, baik berupa benda maupun gejala sosial tertentu yang sifatnya abstrak. Konsep dinyatakan juga sebagai bagian dari pengetahuan yang dibangun dari berbagai macam karakteristik. Menurut Woodruff yang dikutip Amin (1987: 48) menjelaskan pengertian konsep menjadi tiga yaitu:

- a. Konsep dapat didefinisikan sebagai suatu gagasan/ ide yang relatif sempurna dan bermakna.
- b. Konsep merupakan suatu pengertian tentang suatu objek.
- c. Konsep adalah produk subjektif yang berasal dari cara seseorang membuat pengertian terhadap objek-objek atau benda-benda melalui pengalamannya (setelah melakukan persepsi terhadap objek/benda).

## **3. Pengertian Latihan**

Seseorang yang melakukan suatu aktivitas secara teratur dan terus menerus dengan tujuan untuk mendapatkan hasil lebih baik seseorang tersebut dapat disebut sedang melakukan latihan. Menurut Harsono (1988: 101) *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau



bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan/pekerjaannya.

Menurut Suharjana (2007: 12) latihan fisik yang dilakukan dengan benar akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik itu sistem metabolisme, sistem saraf dan otot maupun sistem hormonal. Latihan kebugaran diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas atau fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh (Djoko Pekik I, 2004: 12).

Menurut Suharjana (2007: 14) *exercise* adalah aktivitas yang dilakukan dalam suatu sesi atau waktu latihan dan *training* merupakan suatu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, terprogram yang berlangsung beberapa hari atau bulan.

#### **4. Pengertian Latihan Beban**

Latihan beban adalah suatu aktivitas olahraga yang menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan fisik. Menurut Dreger yang dikutip oleh Suharjana (2007: 18), latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang sistematis yang menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan seperti memperbaiki kondisi fisik, mencegah cedera atau hanya sekedar tujuan kesehatan. Dalam cabang olahraga, *weight training* digunakan untuk membangun kondisi fisik umum atau kondisi fisik khusus (Suharjana, 2007: 19-21).

Latihan beban dapat menggunakan beban berat badan sendiri, atau menggunakan beban bebas (*free weight*) seperti *dumbbell*, *barbell*, atau mesin (*gym machine*). Latihan menggunakan beban sendiri lebih cocok untuk pemula atau manusia usia lanjut. Bentuk latihan yang banyak digunakan, antara lain *chin-up*, *push-up*, *sit-up*, dan *back-up*, *squat*. Latihan menggunakan beban bebas lebih cocok untuk peserta yang sudah berpengalaman. Latihan beban dengan beban bebas dapat memudahkan seseorang untuk mencapai banyak sasaran latihan sesuai tujuan yang diinginkan (Suharjana, 2007:18).

Tabel 1. Perbandingan Mesin Beban dan *Free Weight*

<i>Gym Machine</i>	<i>Free Weight</i>
Kelebihan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aman</li> <li>• Hemat waktu latihan</li> <li>• Praktis</li> <li>• Dapat digunakan siapa saja</li> <li>• Bisa berlatih sendiri</li> </ul>	Kelebihan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan leluasa</li> <li>• Variasi latihan banyak</li> <li>• Melatih otot secara lengkap</li> <li>• Penambahan beban teliti</li> <li>• Beban maksimal tak terbatas</li> </ul>
Kekurangan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan terbatas</li> <li>• Hanya melatih otot utama</li> <li>• Penambahan beban kurang teliti</li> <li>• Beban maksimal terbatas</li> </ul>	Kekurangan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurang aman</li> <li>• Digunakan bagi mereka yang sudah pengalaman</li> <li>• Waktu berlatih relative lama</li> <li>• Perlu <i>spotter</i> (pendamping lain)</li> </ul>

(Djoko Pekik Irianto, 2004: 39).

## 5. Konsep Dasar Latihan Beban

Konsep dasar latihan beban adalah suatu tahapan inti atau yang terpenting dari latihan beban. Agar latihan beban dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mencapai tujuan yang optimal, perlu diperhatikan beberapa tahapan yang sangat berpengaruh dalam latihan

beban. Ada empat dasar latihan beban, yakni: (1) prinsip-prinsip latihan beban, (2) takaran latihan beban, (3) sistem latihan beban, dan (4) fase latihan.

a. Prinsip-prinsip Latihan Beban

Program latihan beban yang baik harus disusun dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan adalah semacam ketentuan yang harus dipedomani dalam membuat program latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut beberapa ahli adalah sebagai berikut:

1) Prinsip Beban Berlebih (*overload*)

Menurut Suharjana (2007: 21) menyatakan bahwa prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan otot berkontraksi maksimal dan latihan harus mencapai ambang rangsang. Misalnya: seseorang berjalan dengan jarak 500 meter, maka pada saat berlatih untuk meningkatkan kebugarannya dia harus menempuh jarak yang lebih jauh atau lebih kencang. Hal ini bertujuan untuk merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh sehingga akan mendorong meningkatkan kemampuan otot. Latihan yang menjaga kekuatan otot tetap stabil, tanpa diikuti peningkatan kekuatan. Pembebanan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari (Djoko Pekik, 2004: 13).

2) Prinsip Peningkatan Secara Progresif

Menurut (Suharjana, 2007: 22) menyatakan prinsip beban progresif dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara

bertahap dalam suatu program latihan. Apabila telah terjadi adaptasi latihan, beban yang berat akan terasa ringan. Karena itu, pembebanan terhadap otot yang bekerja harus ditambah secara bertahap selama program latihan beban berjalan. Periode adaptasi organisme terhadap serentetan beban yang lebih tinggi selesai dalam waktu yang berbeda, paling tidak dua minggu, Bahkan menurut Kreamer dkk yang dikutip oleh Suharjana (2007: 23) latihan kekuatan akan tampak peningkatannya setelah 7 sampai 14 minggu.

### 3) Prinsip Pengaturan Latihan

Menurut (Suharjana, 2007: 23) menyatakan program latihan beban harus diatur dengan baik, agar kelompok otot besar mendapat latihan terlebih dahulu, sebelum melatih kelompok otot-otot kecil, sebab kelompok otot-otot kecil lebih mudah lelah dari kelompok otot-otot besar. Di samping itu, diusahakan agar tidak terjadi otot yang sama mendapat latihan dua kali berturut-turut, karena otot perlu istirahat sebelum melakukan latihan berikutnya. Prinsip ini biasanya diatur dengan cara berlatih secara bergantian antara otot-otot tubuh bagian atas dan otot-otot tubuh bagian bawah.

### 4) Prinsip Kekhususan

Menurut (Suharjana, 2007: 23) menyatakan bahwa latihan beban yang dilakukan harus mengarah pada perubahan fungsional yang diinginkan dalam latihan. Untuk mendapatkan hasil yang

optimal, latihan beban harus diprogram sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai atau karakteristik cabang olahraga. Program latihan untuk pemain sepak bola, bentuk-bentuk latihannya benar-benar harus melibatkan otot-otot yang diperlukan dalam permainan sepak bola (Suharjana, 2007: 21). Sistem latihan beban memiliki tujuan yang berbeda. Untuk menurunkan berat badan, sistem yang digunakan adalah *circuit training*, untuk meningkatkan masa otot diperlukan sistem *set block* atau *set system*.

#### 5) Prinsip Individu

Menurut (Suharjana, 2007: 23) menyatakan bahwa dalam berlatih, pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik secara mental maupun fisik (Suharjana, 2007: 23). Harsono (2004: 9) menyatakan, “Agar latihan bisa menghasilkan yang terbaik, prinsip individualisasi harus senantiasa diterapkan dalam latihan.” Artinya, beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik dari atlet.

#### 6) Prinsip Berkebalikan (*Reversibilitas*)

Menurut (Suharjana, 2007: 23-24) menyatakan dalam latihan, kemampuan otot yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan kemampuannya kembali ke asal apabila

tidak dilatih secara teratur dan kontinu. Oleh karena itu, rutinitas latihan mempunyai peranan penting dalam menjaga kemampuan otot yang telah dicapai

#### 7) Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)

Program latihan yang baik harus dicantumkan waktu pemulihan yang cukup. Dalam latihan beban waktu pemulihan antarset harus diperhatikan. Jika tidak diperhatikan, seseorang akan mengalami kelelahan yang berat dan penampilannya akan menurun. *Recovery* bertujuan untuk menghasilkan kembali energi, dan membuang asam laktat yang menumpuk di otot dan darah (Suharjana, 2007: 24). Harsono (2004: 11) menyatakan, “Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan bisa dimaksimalkan.”

#### b. Takaran Latihan Kebugaran

Menurut Djoko Pekik I (2004: 16-18) keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensitas, Time*).

##### 1) Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu.

Tabel 2. Contoh Penjabaran Frekuensi Latihan 3 Kali/Minggu

Latihan (1)	Istirahat	Latihan (2)	Istirahat	Latihan (3)	Istirahat	
Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu

## 2) Intensitas

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan *aerobic* menggunakan patokan kenaikan detak jantung (*Training Heart Rate* = THR). Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60 % - 90 % detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan, untuk pemula < 65 % detak jantung maksimal (DJM) dan pembakaran lemak 65 % - 75 % DJM. Latihan daya tahan paru jantung 75 % - 85 % DJM dan latihan *anaerobic* untuk atlet > 85 % DJM.  $DJM = 220 - UMUR$ .

Untuk menentukan intensitas latihan beban yang akan digunakan untuk latihan setiap repetisi dapat ditentukan dengan dua cara, yaitu:

### a) Repetisi Maksimum ( *Repetition Maximum/RM* )

Cara menentukan beban latihan dengan berdasar repetisi maksimum adalah dilakukan dengan mengetahui kemampuan otot untuk melakukan pengulangan (repetisi)

maksimum dalam mengangkat beban yang akan digunakan untuk latihan.

b) Persentase Kemampuan Beban Maksimum (*One Repetition Maximum/1RM*)

Mencari beban 1 RM dilakukan dengan metode *trial and error*, mencoba mengangkat beban sampai angkatan terberat tidak dapat diangkat lagi. Bagi seorang remaja dan usia muda tidak dianjurkan mencari beban 1 RM dengan metode *trial and error*, karena otot-otot mereka belum kuat, sehingga dikhawatirkan mudah cedera.

Selanjutnya, untuk menentukan beban latihan berdasarkan perhitungan 1 RM ini data digunakan persentase dari beban 1 RM tersebut. Bompa (1994: 78) memberikan klasifikasi intensitas latihan berdasarkan persentase kemampuan maksimal sebagai berikut.

Tabel 3. Intensitas Latihan Kekuatan Otot

Nomor Intensitas	Persentase dari Kemampuan Maksimal	Intensitas
1	30-50%	Rendah
2	50-70%	Sedang
3	70-80%	Menengah
4	80-90%	Sub. Menengah
5	90-100%	Maksimal
6	100-105%	Super Maksimal

(Boompa, 1994: 45)

Lebih lanjut Bompa (1994: 173) menjelaskan bahwa untuk menentukan intensitas latihan beban secara garis besar



membagi daerah latihan menjadi lima, yaitu: (1) *supermaximum* dengan beban lebih 100 % dari 1 RM, (2) *maximum* dengan beban 90-100 % dari 1 RM, (3) *heavy* dengan beban 60-90 % dari 1 RM, (4) *medium* dengan beban 30-60 % dari 1 RM, dan (5) *low* dengan beban dibawah 30 % dari 1 RM.

### 3) Interval Istirahat

Interval istirahat secara progresif menurun seiring dengan penyesuaian diri seseorang terhadap rangsang latihan. Interval istirahat diperpanjang ketika beban meningkat. Interval istirahat juga tergantung pada tenaga yang dikerahkan, status latihan, irama dan durasi latihan, dan jumlah otot yang terlibat. Memberikan petunjuk bahwa latihan yang bertujuan mengembangkan kekuatan maksimum, interval istirahat antara 205 menit, untuk mengembangkan daya tahan otot, interval istirahat pendek yaitu 1-2 menit. Jika latihan dikemas dalam bentuk sirkuit dan dihubungkan dengan respons denyut nadi, ketika istirahat denyut nadi mencapai rata-rata 120 bpm, set berikutnya baru bisa dilakukan. Kecermatan dalam memilih metode latihan dengan mempertimbangkan antara berat beban, set, repetisi, dan *recovery* akan sangat menentukan keberhasilan dalam membuat program latihan kekuatan (Suharjana, 2007: 28).

### 4) Volume

Dalam suatu latihan biasanya berisi *drill-drill* atau bentuk-bentuk latihan. Isi latihan atau banyaknya tugas yang harus diselesaikan ini disebut volume latihan. Untuk memperoleh kebugaran yang optimal, takaran latihan perlu ditingkatkan bertahap secara periodik. Misalnya, seseorang pada awal latihan menggunakan intensitas 65 %, 8 minggu kemudianditingkatkan menjadi 70 % dan seterusnya atau ada awal mengikuti program frekuensi latihan cukup 3 kali/minggu, selanjutnya dapat ditingkatkan menjadi 4 atau 5 kali/minggu (Djoko Pekik, 2004: 22).

- 5) Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

c. Sistem Latihan Beban

Menurut Bowers dan Fox yang dikutip Suharjana (2007: 30), seorang peneliti mengidentifikasi ada 21 sistem latihan beban. Untuk menuju sukses dalam penampilan perlu dilakukan pemilihan sistem latihan yang baik. Beberapa sistem latihan beban yang populer digunakan antara lain sistem set tunggal (*single set*), sistem banyak set (*multiple set*), sistem beban konstan, sistem progresif, sistem piramida, sistem super set, *compound set*, dan sistem *split routine*. Menurut O'Shea (1976); Hazeldine (1985); Pearl dan Moran (1986); Kreamer dkk, yang dikutip oleh Suharjana (2007: 30).

- 1) Set Tunggal (*single set*)

Set tunggal atau single set adalah sistem latihan beban yang dilakukan dengan cara satu set latihan dilakukan dengan repetisi maksimal hingga seseorang tidak mampu menyelesaikan repetisi berikutnya. Mempertahankan repetisi sebanyak-banyaknya merupakan kunci sukses dalam sistem ini. Set tunggal cocok untuk aktivitas seperti *sit-up*, *push-up*, atau *back-up*.

## 2) Sistem Beban Konstan

Sistem beban konstan adalah sistem latihan dengan menggunakan beban yang sama untuk set-set yang berbeda. Jika latihan akan menggunakan beban 10 repetisi maksimal, maka beban latihan adalah 10 repetisi maksimal untuk set ke 1, kemudian istirahat dan selanjutnya mengulang lagi repetisi seperti semula. Dalam latihan ini istirahat antara set adalah 1,5- 2 menit. Jika latihan ingin menggunakan beban 70% dari kemampuan maksimum, maka beban set pertama hingga set-set selanjutnya tetap menggunakan beban yang sama, yaitu 70% dari kemampuan maksimum. Sistem beban konstan ini identik dengan sistem set.

## 3) Sistem Piramida

Sistem piramida menunjukkan bahwa latihan dimulai dari repetisi ringan ke berat. Piramida ringan ke berat, misalnya dimulai dari 12 RM, kemudian beban dinaikkan secara bertahap hingga 2 RM. Untuk mencari beban ini pertama-tama mencari beban 2 RM. Latihan bias dimulai dari 12 repetisi, kemudian setiap set dinaikkan 2,5 kg atau 5 kg hingga mencapai berat 2 RM.

Jadi misalnya beban 12 RM (5 kg), 10 RM (10 kg), 8 RM (15 kg), 6 RM (20 kg), 5 RM (25 kg), 4 RM (30 kg), 2 RM (35 kg).

Sistem piramida disusun bukan untuk pemula, karena latihan terdiri atas set-set yang semakin berat hingga mendekati kemampuan maksimal. Dengan demikian metode ini dibuat untuk orang dewasa atau atlet berpengalaman.

#### 4) Sistem Banyak Set (*Multiple-set*)

Sistem banyak set dikenal juga dengan istilah *Multiple-Set* atau *Set-Block*. *Multiple-Set* adalah sistem latihan beban yang pada dasarnya akan mengkombinasikan jumlah set dan repetisi yang berbeda. Jumlah set bias menggunakan 3-6 set dengan 6-12 kali perset. Contoh latihan tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 4. Contoh Intensitas Latihan dengan Sistem *Multiple-Set*

No.	Latihan	Beban	Repetisi	Set	Recovery
1	<i>Leg press</i>	80%	6	4	3 mnt
2	<i>Bench press</i>	70%	8	4	3 mnt
3	<i>Leg curl</i>	60%	10	3	2 mnt
4	<i>Half squat</i>	50%	8	4	5 mnt

#### 5) Sistem Super Set

Sistem ini biasanya dilakukan oleh atlet. Sistem *super set* melatih otot agonis dan antagonis secara berturutan. Misalnya, melatih otot *quadriceps* dilanjutkan melatih otot *hamstring*. Melatih otot *biceps* diikuti otot *triceps*.

#### 6) *Compound Set*

Sistem ini diterapkan untuk melatih sekelompok otot berturutan dengan bentuk latihan yang berbeda. Misalnya, melatih otot *biceps* pada set 1 menggunakan beban mesin, kemudian set kedua menggunakan *dumbel*.

#### 7) *Sistem Split Rountine*

Pelaksanaan pada sistem ini adalah pada suatu hari melatih otot anggota tubuh bagian atas, dan pada hari yang lain melatih otot-otot bagian bawah.

Dari beberapa sistem latihan beban tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa sistem latihan beban merupakan cara latihan dengan menggunakan beban yang didasarkan pada pengaturan variasi latihan dan pengaturan intensitas latihan. Pengaturan variasi dilakukan dengan mengkombinasikan antara *set* dan *repetisi*, penggunaan alat atau otot yang dikenai latihan.

#### d. Fase Latihan

Fase latihan adalah tahapan atau urutan latihan yang harus diikuti oleh setiap orang yang hendak latihan beban (Suharjana, 2007: 33). Fase latihan tersebut terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

##### 1) Pemanasan

Pemanasan dilakukan sebelum latihan inti. Ini bertujuan untuk menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima

pembebanan yang lebih berat pada saat latihan yang sebenarnya (Djoko Pekik, 2004: 14)

Pada dasarnya pada bagian ini dimaksudkan untuk menyiapkan organisme seseorang agar secara fisiologis dan psikologis siap menerima beban pada latihan inti. Gerakan pemanasan ini bertujuan mengulur otot ligan mentum dan tendo agar memperbesar amplitudo dan memperkuat kontraksi otot, memperlancar peredaran darah dan meningkatkan suhu tubuh.

Pemanasan dimulai dari gerakan dengan intensitas ringan semakin lama makin berat, dari gerakan sederhana menuju gerakan komplek. Pemanasan tidak boleh sampai melelahkan. Pemanasan untuk latihan biasanya lebih ringan dari latihan untuk pendinginan. Adapun gerak pemanasan menurut Suharjana (2007: 34-35) adalah sebagai berikut:

- a) Lakukan aktivitas aerobik dengan bersepeda statis kurang lebih lima menit dengan beban ringan
- b) *Stretching* statis dan *stretching* dinamis

Penguluran atau *stretching* dilakukan pada bagian tubuh yang selanjutnya akan dikenai latihan inti, misalnya peregangan pada tubuh bagian atas: peregangan pada dada, peregangan pada punggung, peregangan untuk bahu, peregangan untuk *biceps*, peregangan untuk *triceps*, peregangan *hamstring*, peregangan betis, peregangan pada *groin* atau paha dalam.

Pada awalnya lakukan *stretching* statis kemudian dilanjutkan *stretching* dinamis.

c) Lakukan latihan dengan beban ringan

Pemanasan ini berisi latihan dengan cara mencoba menggunakan beban selama satu set dengan beban ringan yaitu 30 % dari 1 RM.

2) Latihan inti

Sebelum latihan inti dilakukan pastikan beban-beban latihan dipasang sesuai dengan beban yang telah diprogramkan dengan mengatur pernafasan serta memperhatikan waktu *recovery*, *repetisi*, dan jumlah set sesuai program yang telah diputuskan. Lakukan gerakan dengan teknik yang benar dan kerjakan dengan penuh konsentrasi jangan sampai timbul cedera pada saat latihan (Suharjana, 2007: 34-35).

3) Penenangan (*Cooldown*)

Tahap ini bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh saat sebelum berlatih dan untuk menghindar terjadinya nyeri otot. Setelah selesai latihan inti selanjutnya memasuki masa penenangan. Pada fase ini lakukan aktivitas ringan, seperti *stretching*, dan aktivitas relaksasi.

## **B. Kerangka Berpikir**

Perilaku hidup sehat merupakan wujud realita kehidupan manusia dengan menerapkan gaya hidup yang sehat. Perilaku hidup sehat yang dapat dilakukan oleh *members fitness center*, antara lain pemilihan makanan yang

sehat mengenai kualitas dan kuantitasnya, cara dan waktu makan yang teratur, pemeriksaan segera bila merasa sakit, mempunyai sikap dan kebiasaan hidup sehat. Konsultasi berkala para *members* dilakukan setiap hari kepada instruktur *fitness* agar para *members* dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dikarenakan keseringan yang terlihat dari keseharian *members* yang belum mencerminkan perilaku sehat, contohnya ketika seorang selesai latihan tidak membersihkan tubuhnya dahulu, melainkan masih melakukan aktivitas yang lain, sehingga gaya hidup sehatnya akan terganggu dan mudah terserang penyakit.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas perilaku hidup sehat *members* perlu diketahui sejak dini, sehingga kesehatan *members* dapat dipertahankan setinggi-tingginya dan terhindar dari penyakit atau gangguan, serta penyakit yang sudah ada dapat dilakukan tindakan perawatan. Oleh karena itu diperlukan penelitian tentang perilaku hidup sehat *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta agar permasalahan-permasalahan yang menyangkut perilaku hidup sehat *members* bisa diketahui dan dicari jalan keluarnya.

Penelitian ini menggambarkan perilaku hidup sehat pada *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta. Perilaku hidup sehat pada *members* yang mencakup perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, dan perilaku hidup yang teratur.

Selain itu penelitian ini juga berkaitan dengan konsep dasar latihan beban. Latihan beban adalah aktivitas olahraga yang sistematis yang menggunakan beban, salah satunya sebagai alat untuk menambah kekuatan



otot guna mencapai tujuan yang ingin dicapai, ataupun hanya sekedar menjaga kebugaran tubuh. Kekuatan merupakan unsur terpenting yang harus dimiliki seseorang, karena setiap kinerja dalam aktivitas pekerjaan keseharian selalu memerlukan kekuatan otot. Kekuatan otot dibutuhkan oleh orang untuk mengangkat dan memindahkan beban, memanjat, mendorong barang, dan lain sebagainya.

Dalam latihan untuk meningkatkan kekuatan otot, latihan tersebut harus mencapai ambang rangsang sehingga kekuatan otot akan meningkat. Pengaturan volume intensitas latihan tidak akan mencapai kemajuan yang diharapkan jika tidak mempertimbangkan beban dan repetisi, dan sistem latihan yang baik akan merangsang perkembangan sistem saraf dan otot, beban-beban yang lebih berat punya kecenderungan untuk menghasilkan tegangan berlebih ada otot. Beberapa sistem latihan beban yang populer digunakan antara lain: sistem set tunggal (*single set*), sistem banyak set (*multiple set*), sistem beban konstan, sistem progresif, sistem piramida, sistem *super set*, *compound set*, dan sistem *split routine*, sistem latihan tersebut memiliki tujuan latihan yang berbeda (Suharjana, 2007: 30).

Dibutuhkan pemahaman yang mendalam terhadap *members* mengenai latihan beban. Termasuk pemahaman tentang hal-hal yang harus dihindari saat latihan beban, karena banyak faktor yang harus diperhatikan seseorang *members fitness* terutama pada *members* baru sebelum melakukan olahraga latihan beban diantaranya, sistem latihan yang salah, kesalahan teknik, kelelahan, pemanasan yang kurang sempurna, cedera yang belum sembuh

benar atau sempurna, sehingga tujuan dari latihan beban akan berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

### **C. Penelitian Relevan**

Roma Sukarno (2004) dengan judul “Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Indekos Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.” Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik angket yang dirancang mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata sekarang. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah dipilih dan diambil datanya khusus mahasiswa indekos yang keseluruhannya berjumlah 240 mahasiswa. Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa indekos Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas negeri Yogyakarta yang minimal menetap tiga bulan atau tiga bulan satu kali pulang kampung ke daerah asalnya dengan jumlah 162 mahasiswa.

Prasojo Rosa Harbowo (2013), dalam penelitiannya yang berjudul “Pemahaman *Members Club House Fitness Center Casa Grande* terhadap Konsep Dasar Latihan Beban.” Berdasarkan hasil penelitian diartikan bahwa pemahaman *members fitness center club house casa grande* terhadap konsep dasar latihan beban adalah sedang menuju ke rendah, artinya *members fitness center club house casa grande* masih mempunyai pemahaman yang masih rendah.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian dan Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif karena hanya sampai taraf menggambarkan keadaan objek. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala atau keadaan menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan (Suharsimi Arikunto, 2006: 109).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei. Menurut Moh. Nazir (2005: 56) metode survei adalah metode penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala yang ada dan mencari keterangan secara faktual dari suatu kelompok atau suatu daerah.

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat pemahaman perilaku hidup sehat dan konsep dasar latihan beban *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta. Adapun instrumen untuk mengambil data menggunakan angket kuesioner.

#### **B. Sumber Informasi**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 130). Populasi dalam penelitian ini adalah *members* Hotel Ros In Yogyakarta dengan jumlah seluruh *members fitness* 120 orang.

## 2. Sampel

Dalam menentukan besarnya sampel, jika yang akan diteliti adalah sebagian dari populasi, penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil yang diteliti.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *sampling purposive*. Menurut Sugiyono (2011: 85) teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini yang dijadikan sampel adalah *members* yang aktif dalam melakukan *fitness*.

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan berjumlah 70 orang.

### C. Waktu dan Tempat

Penelitian dilakukan di *fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta yang beralamat di Jl. Lingkar Selatan 110 Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April tahun 2014 dengan cara memberikan angket pada responden untuk mendapatkan data yang diperlukan.

### D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 160) instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen yang berbentuk angket tertutup yang digunakan sebagai alat pengukuran data tentang pemahaman perilaku hidup sehat dan konsep dasar latihan beban *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta.

Angket yang diberikan sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih dengan *checklist* pada setiap butir pernyataan. Angket yang

diberikan yaitu dengan lima pilihan jawaban yaitu, sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Dalam angket ini disediakan lima alternatif jawaban, yaitu “Sangat Setuju” dengan skor 5, “Setuju” dengan skor 4, “Kurang Setuju” dengan skor 3, “Tidak Setuju” dengan skor 2, dan “Sangat Tidak Setuju” dengan skor 1.

Peneliti menggunakan instrumen penelitian dari skripsi Eko Sucipto (2012) yang berjudul “Perilaku Hidup Sehat dari *Members Fitness Center* GOR FIK UNY,” dan Prasojro Rosa Harbowo (2013) yang berjudul “Pemahaman *Members di Club House Fitness Center Casa Grande* terhadap Konsep Dasar Latihan Beban”. Instrumen penelitian ini berupa angket yang sudah divalidasi dan diujicobakan serta digunakan untuk pengambilan data, untuk itu peneliti dapat menggunakan angket yang sudah ada. Angket tersebut dapat dilihat pada halaman lampiran skripsi ini.

#### **E. Validitas dan Reliabilitas**

Berkaitan dengan cara penyajian instrumen, menurut Suharsimi Arikunto (2006: 169-171) validitas dibedakan menjadi dua, yaitu validitas eksternal dan validitas internal. Validitas eksternal dicapai apabila data yang dihasilkan dari data instrumen sesuai dengan data informasi lain mengenai variabel penelitian yang dimaksud, sedangkan validitas internal dicapai apabila terdapat kesesuaian antara bagian-bagian instrumen secara keseluruhan.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 178) reliabilitas yaitu sesuatu instrumen dapat dipercaya dan dapat digunakan untuk pengumpulan data yang berkaitan dengan ketetapan hasil pengukuran.

Tabel 5. Interpretasi Uji Reliabilitas

Besarnya Nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat rendah

(Suharsimi Arikunto, 2006: 276)

Realibilitas instrumen pemahaman perilaku hidup sehat *members fitness center* dengan koefisien sebesar 0,925 (tinggi), sedangkan realibilitas instrumen pemahaman konsep dasar latihan beban dengan koefisien sebesar 0,965 (tinggi). Dengan demikian variabel pemahaman perilaku hidup sehat dan pemahaman konsep dasar latihan beban tersebut dapat dikatakan reliabel dan dapat dipakai untuk penulis gunakan sebagai instrumen pengumpul data.

#### F. Analisis Data

Untuk menganalisis data yang telah terkumpul, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif dengan presentase (Suharsimi Arikunto, 1993: 140-141). Sebelumnya akan dikategorikan menjadi empat kategori berdasarkan nilai *mean*, dan *standar deviasi*. Setelah data semua terkumpul yaitu dengan memberikan *scoring* pada tiap butir pernyataan angket dan menjumlahkannya. Untuk mencari nilai *varians deviasi standar*, *range*, *maksimum*, dan *minimum* bisa menggunakan fasilitas *Microsoft Excel* pada *computer* (Purbayu B.S., Ashari, 2005: 25).

Angka yang diperoleh dijumlahkan dan hasilnya dibandingkan dengan jumlah skor yang diharapkan, sehingga diperoleh persentase. Langkah selanjutnya menentukan persentase pada setiap faktor.

Adapun rumus yang digunakan (Anas Sudijono, 2010: 43) sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P : Persentase yang dicari.

F : Frekuensi.

N : *Number of Cases* (jumlah individu).

Untuk memberikan makna skor yang ada, dibuat bentuk kategori/kelompok menurut tingkatan yang ada. Kategori tersebut dibagi menjadi lima kelompok, yaitu sangat tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Pengategorian tersebut menggunakan *mean* dan standar deviasi. Menurut Slameto (1988: 186), untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibuat kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, kategori terdiri atas lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Pengkategorian tersebut menggunakan rata-rata (*mean*) dan simpangan baku (standar deviasi), Adapun pengkategorian tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Skala Kategori

No	Rentang Norma	Kategori
1	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
3	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Rendah
5	$X < M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah

(Slameto 1988: 186)

Keterangan:

M : Mean.

SD : Standar Deviasi.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui gambaran pemahaman members *fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta terhadap pemahaman perilaku hidup sehat dan konsep dasar latihan beban. Tingkat pemahaman members *fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta terhadap pemahaman perilaku hidup sehat tersebut diukur dengan angket yang berjumlah 28 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 5. Konsep dasar latihan beban diukur dengan angket yang berjumlah 34 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 5. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software microsoft excel*. Hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

##### **1. Pemahaman Perilaku Hidup Sehat**

Dari 70 responden, dengan angket 28 butir pernyataan diperoleh nilai minimum = 80; nilai maksimum = 121; rata-rata (*mean*) = 105,44; median = 106; modus sebesar = 97; *standar deviasi* = 8,52.

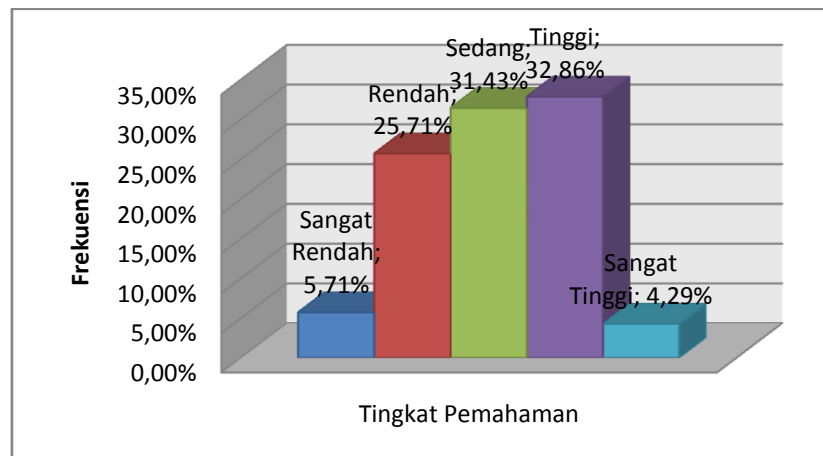
Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel 7:



Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Pemahaman Perilaku Hidup Sehat  
*Fitness Center Hotel Ros In Yogyakarta*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x > 118,22$	Sangat Tinggi	3	4,29
$109,70 < x \leq 118,22$	Tinggi	23	32,86
$101,18 < x \leq 109,70$	Sedang	22	31,43
$92,67 < x \leq 101,18$	Rendah	18	25,71
$x \leq 92,67$	Sangat Rendah	4	5,71
Jumlah		70	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Pemahaman *Members Fitness center Club Hotel Ros In Yogyakarta* Terhadap Pemahaman Perilaku Hidup Sehat

Dari tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pemahaman members *fitness center Hotel Ros In Yogyakarta* terhadap pemahaman perilaku hidup sehat berada pada kategori tinggi 23 responden dengan persentase 32,86 %, kemudian diikuti kategori sedang 22 responden dengan persentase 31,43 %,

kategori rendah 18 responden dengan persentase 25,71 %, kategori sangat rendah 4 responden dengan persentase 5,71 % dan kategori sangat tinggi 3 responden dengan persentase 4,29 %.

Tingkat pemahaman members *fitness center club Hotel Ros In Yogyakarta* terhadap pemahaman perilaku hidup sehat pada penelitian ini didasarkan pada faktor makanan dan minuman, faktor kebersihan diri, faktor kebersihan lingkungan, faktor sakit dan penyakit, dan faktor perilaku hidup yang teratur. Deskripsi hasil penelitian masing-masing faktor tersebut diuraikan sebagai berikut:

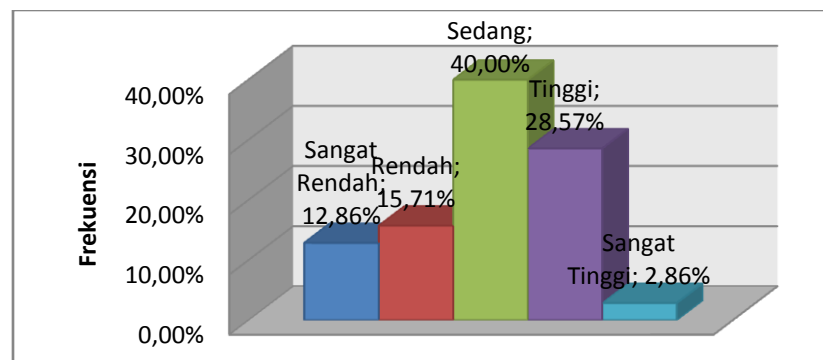
#### **a. Faktor Makanan dan Minuman**

Faktor makanan dan minuman diukur dengan angket yang berjumlah 6 butir pertanyaan dengan rentang skor 1 – 5. Setelah data ditabulasi, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software microsoft excel*, dari hasil penelitian diperoleh nilai minimum = 15; nilai maksimum = 30; rata-rata (*mean*) = 22,86; median = 23; modus sebesar = 24; *standar deviasi* = 3,11. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8.. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Makanan dan Minuman

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x > 27,52$	Sangat Tinggi	2	2,86
$24,41 < x \leq 27,52$	Tinggi	20	28,57
$21,30 < x \leq 24,41$	Sedang	28	40,00
$18,19 < x \leq 21,30$	Rendah	11	15,71
$x \leq 18,19$	Sangat Rendah	9	12,86
Jumlah		70	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Faktor Makanan dan Minuman

Dari tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pemahaman berdasarkan faktor makanan dan minuman sebagian besar berada pada kategori sedang 28 responden dengan persentase 40 %, kemudian diikuti kategori tinggi 20 responden dengan persentase 28,57 %, kategori rendah 11 responden dengan persentase 15,71 %, kategori sangat rendah dengan 9 responden persentase 12,86 % dan kategori sangat tinggi 2 responden dengan persentase 2,86 %.

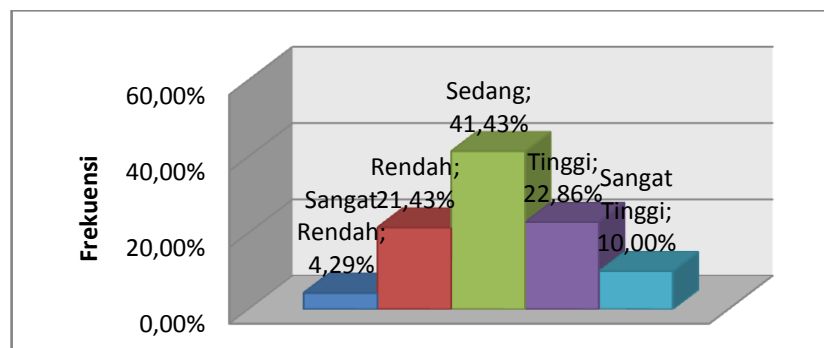
## b. Faktor Kebersihan Diri

Faktor kebersihan diri diukur dengan angket yang berjumlah 5 butir pertanyaan dengan rentang skor 1 – 5. Setelah data ditabulasi, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software microsoft excel*, dari hasil penelitian diperoleh nilai minimum = 12; nilai maksimum = 24; rata-rata (*mean*) = 18,17; median = 18; modus sebesar = 18; *standar deviasi* = 2,54. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Kebersihan Diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x > 21,98$	Sangat Tinggi	7	10,00
$19,44 < x \leq 21,98$	Tinggi	16	22,86
$16,90 < x \leq 19,44$	Sedang	29	41,43
$14,36 < x \leq 16,90$	Rendah	15	21,43
$x \leq 14,36$	Sangat Rendah	3	4,29
Jumlah		70	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Faktor Kebersihan Diri

Dari tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pemahaman berdasarkan faktor kebersihan diri sebagian besar berada pada kategori sedang 29 responden dengan persentase 41,43 %, kemudian diikuti kategori tinggi 16 responden dengan persentase 22,86 %, kategori rendah 15 responden dengan persentase 21,43 %, kategori sangat tinggi 7 responden dengan persentase 10 % dan kategori sangat rendah 3 responden dengan persentase 4,29 %.

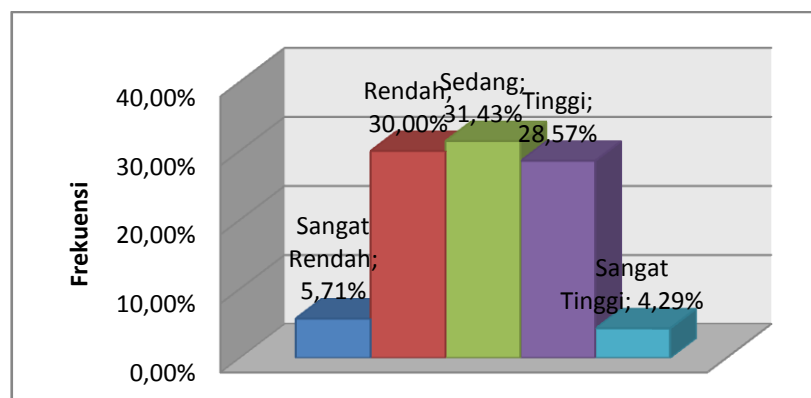
### c. Faktor Kebersihan Lingkungan

Faktor kebersihan lingkungan diukur dengan angket yang berjumlah 5 butir pertanyaan dengan rentang skor 1 – 5. Setelah data ditabulasi, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software microsoft excel*, dari hasil penelitian diperoleh nilai minimum = 14; nilai maksimum = 25; rata-rata (*mean*) = 19,26; median = 19; modus sebesar = 21; *standar deviasi* = 2,18. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Kebersihan Lingkungan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x > 22,52$	Sangat Tinggi	3	4,29
$20,35 < x \leq 22,52$	Tinggi	20	28,57
$18,17 < x \leq 20,35$	Sedang	22	31,43
$15,99 < x \leq 18,17$	Rendah	21	30,00
$x \leq 15,99$	Sangat Rendah	4	5,71
Jumlah		70	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Faktor Kebersihan Lingkungan

Dari tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pemahaman berdasarkan faktor takaran latihan beban sebagian besar berada pada kategori sedang 22 responden dengan persentase 31,43 %, kategori rendah 21 responden dengan persentase 30 % dan kategori tinggi 20 responden dengan persentase 28,57 %, sedangkan sisanya pada kategori sangat rendah 4 responden dengan persentase 5,71 % dan kategori sangat tinggi 3 responden dengan persentase 4,29 %.

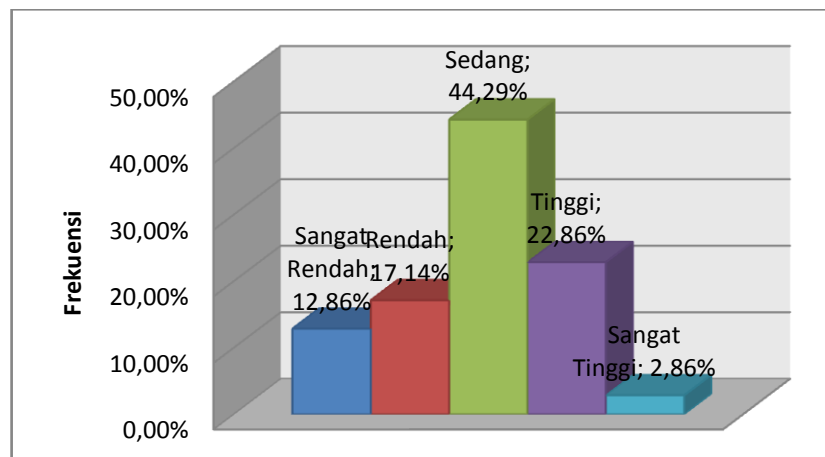
#### d. Faktor Sakit dan Penyakit

Faktor sakit dan penyakit diukur dengan angket yang berjumlah 4 butir pertanyaan dengan rentang skor 1 – 5. Setelah data ditabulasi, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software microsoft excel*, dari hasil penelitian diperoleh nilai minimum = 11; nilai maksimum = 19; rata-rata (*mean*) = 15,34; median = 16; modus sebesar = 16; *standar deviasi* = 1,86. Deskripsikan hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Sakit dan Penyakit

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x > 18,14$	Sangat Tinggi	2	2,86
$16,27 < x \leq 18,14$	Tinggi	16	22,86
$14,41 < x \leq 16,27$	Sedang	31	44,29
$12,55 < x \leq 14,41$	Rendah	12	17,14
$x \leq 12,55$	Sangat Rendah	9	12,86
Jumlah		70	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Faktor Sakit dan Penyakit

Dari tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pemahaman berdasarkan faktor system latihan beban sebagian besar berada pada kategori sedang 31 responden dengan persentase 44,29 %, kemudian di ikuti kategori tinggi 16 responden dengan persentase 22,86 %, kategori rendah 12 responden dengan persentase 17,14%, kategori sangat rendah 9

responden dengan persentase 12,86 % dan kategori sangat tinggi 2 responden dengan persentase 2,86 %.

**e. Faktor Perilaku Hidup yang Teratur**

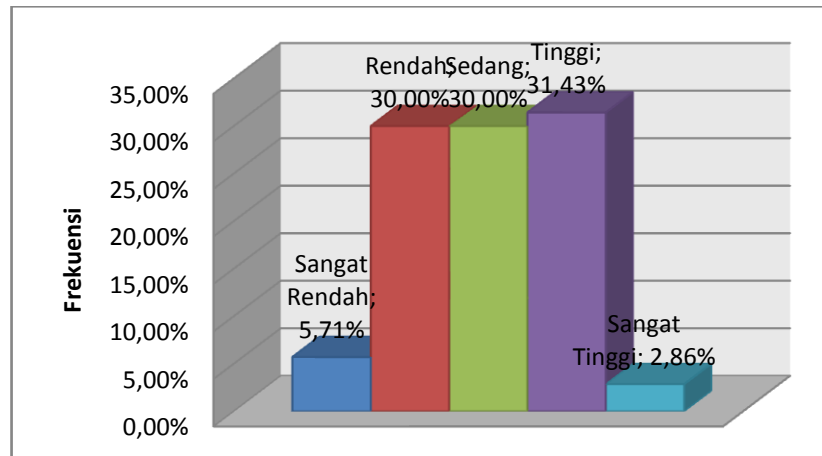
Faktor perilaku hidup yang teratur diukur dengan angket yang berjumlah 8 butir pertanyaan dengan rentang skor 1 – 5. Setelah data ditabulasi, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software microsoft Excel*, dari hasil penelitian diperoleh nilai minimum = 21; nilai maksimum = 36; rata-rata (*mean*) = 29,81; median = 30; modus sebesar = 30; *standar deviasi* = 3,54. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 12.Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Perilaku Hidup yang Teratur

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x > 35,12$	Sangat Tinggi	2	2,86
$31,58 < x \leq 35,12$	Tinggi	22	31,43
$28,04 < x \leq 31,58$	Sedang	21	30,00
$24,50 < x \leq 28,04$	Rendah	21	30,00
$x \leq 24,50$	Sangat Rendah	4	5,71
Jumlah		70	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:





Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Faktor Fase Latihan beban

Dari tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pemahaman berdasarkan faktor fase latihan beban sebagian besar berada pada kategori tinggi 22 responden dengan persentase 31,43 %, kemudian di ikuti kategori rendah 21 responden dan sedang 21 responden yang memiliki persentase sama yaitu 30 %, diikuti kategori sangat rendah 4 responden dengan persentase 5,71 %, dan kategori sangat tinggi 2 responden dengan persentase 2,86 %.

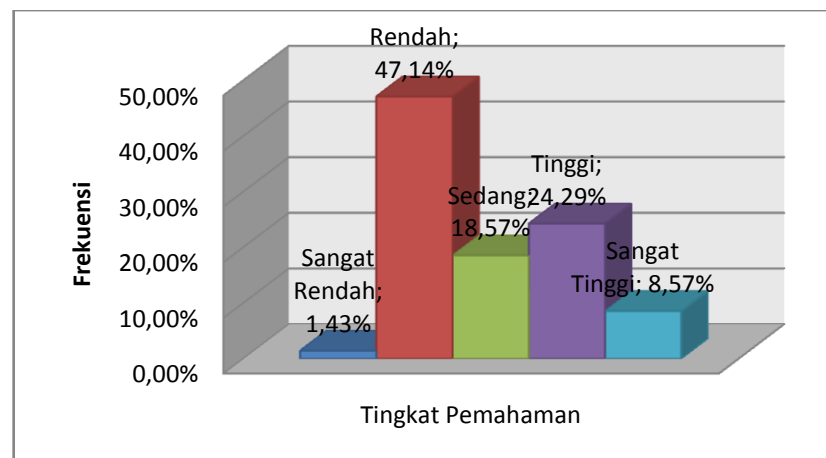
## 2. Pemahaman Konsep Dasar Latihan Beban

Dari penelitian 70 responden, dengan angket 34 butir pernyataan diperoleh nilai minimum = 85; nilai maksimum = 138; rata-rata (*mean*) = 113,84; median = 109; modus sebesar = 99; *standar deviasi* = 14,31. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut :

Tabel 13. Deskripsi Hasil Penelitian Pemahaman Konsep Dasar Latihan Beban *Fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x > 135,31$	Sangat Tinggi	6	8,57
$121 < x \leq 135,31$	Tinggi	17	24,29
$106,69 < x \leq 121$	Sedang	13	18,57
$92,37 < x \leq 106,69$	Rendah	33	47,14
$x \leq 92,37$	Sangat Rendah	1	1,43
Jumlah		70	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian Pemahaman *Members terhadap Pemahaman Konsep Dasar Latihan Beban*

Dari tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pemahaman *members fitness center club* Hotel Ros In Yogyakarta terhadap konsep dasar latihan beban sebagian besar berada pada kategori rendah 33 responden dengan persentase 47,14 %, kemudian diikuti kategori tinggi 17 responden dengan

persentase 24,29 %, kategori sedang 13 responden dengan persentase 18,57 %, kategori sangat tinggi 6 responden dengan persentase 8,57 % dan kategori sangat rendah 1 responden dengan persentase 1,43 %.

Tingkat pemahaman *members Fitness Center Club* Hotel Ros In Yogyakarta terhadap konsep dasar latihan beban pada penelitian ini didasarkan pada faktor prinsip-prinsip latihan, takaran latihan beban, sistem latihan beban, fase-fase latihan beban. Deskripsi hasil penelitian tiap-tiap faktor tersebut diuraikan sebagai berikut:

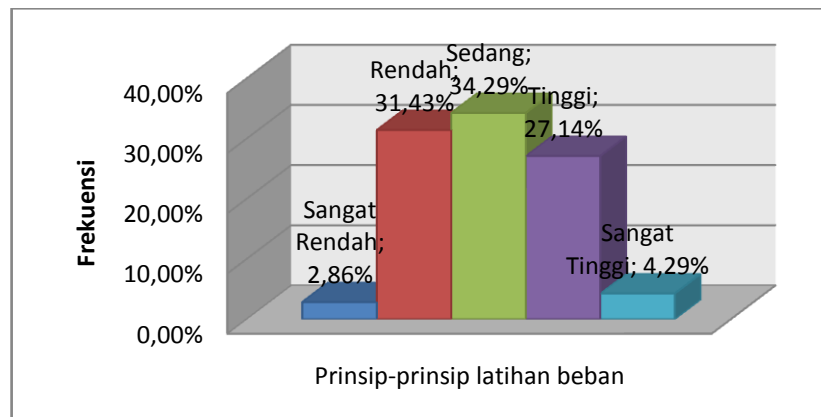
#### **a. Faktor Prinsip-Prinsip Latihan Beban**

Faktor prinsip-prinsip latihan beban diukur dengan angket yang berjumlah 10 butir pertanyaan dengan rentang skor 1 – 5. Setelah data ditabulasi, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software microsoft excel*, dari hasil penelitian diperoleh nilai minimum = 16; nilai maksimum = 42; rata-rata (*mean*) = 29,76; median = 30; modus sebesar = 25; *standar deviasi* = 4,86. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 14. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Prinsip-Prinsip Latihan Beban

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x > 37,05$	Sangat Tinggi	3	4,29
$32,19 < x \leq 37,05$	Tinggi	19	27,14
$27,32 < x \leq 32,19$	Sedang	24	34,29
$22,46 < x \leq 27,32$	Rendah	22	31,43
$x \leq 22,46$	Sangat Rendah	2	2,86
Jumlah		70	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Faktor Prinsip-prinsip Latihan Beban

Dari tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pemahaman berdasarkan faktor prinsip-prinsip latihan beban sebagian besar berada pada kategori sedang 24 responden dengan persentase 34,29 %, kemudian diikuti kategori rendah 22 responden dengan persentase 31,43 %, kategori tinggi 19 responden dengan persentase 27,14 %, kategori

sangat tinggi 3 responden dengan persentase 4,29 % dan kategori sangat rendah 2 responden dengan persentase 2,86 %.

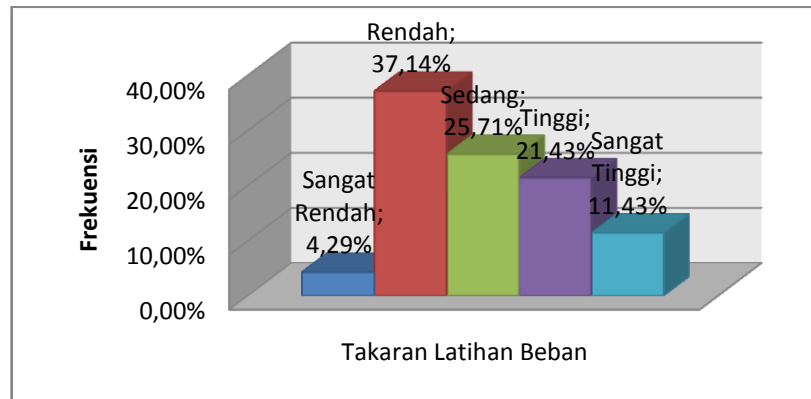
#### b. Faktor Takaran Latihan Beban

Faktor takaran latihan beban diukur dengan angket yang berjumlah 10 butir pertanyaan dengan rentang skor 1 – 5. Setelah data ditabulasi, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software microsoft. excel*, dari hasil penelitian diperoleh nilai minimum = 27; nilai maksimum = 43; rata-rata (*mean*) = 35,46; median = 34; modus sebesar = 33; *standar deviasi* = 4,67. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 15. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Takaran Latihan Beban

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x > 42,46$	Sangat Tinggi	8	11,43
$37,79 < x \leq 42,46$	Tinggi	15	21,43
$33,12 < x \leq 37,79$	Sedang	18	25,71
$28,45 < x \leq 33,12$	Rendah	26	37,14
$x \leq 28,45$	Sangat Rendah	3	4,29
Jumlah		70	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Faktor Takaran Latihan Beban

Dari tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pemahaman berdasarkan faktor takaran latihan beban sebagian besar berada pada kategori rendah 26 responden dengan persentase 37,14 %, kategori sedang 18 responden dengan persentase 25,71 % dan kategori tinggi 15 responden dengan persentase 21,43 %, sedangkan sisanya pada kategori sangat tinggi 8 responden dengan persentase 11,43 % dan kategori sangat rendah 3 responden dengan persentase 4,29 %.

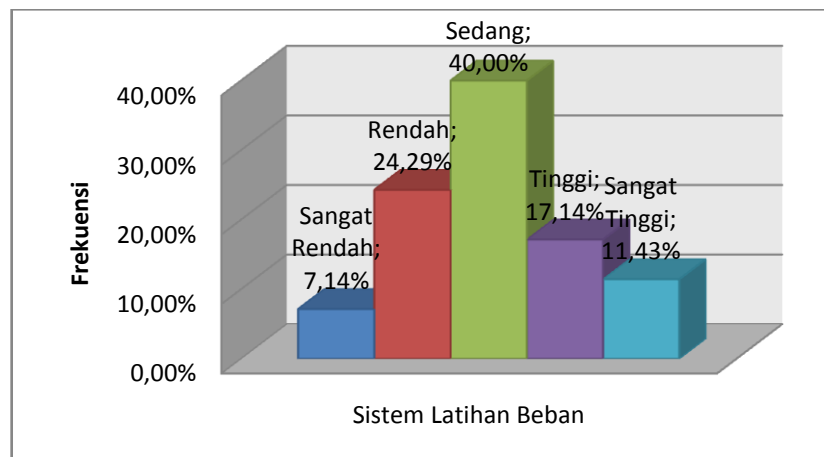
### c. Faktor Sistem Latihan Beban

Faktor sistem latihan beban diukur dengan angket yang berjumlah 7 butir pertanyaan dengan rentang skor 1 – 5. Setelah data ditabulasi, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software microsoft excel*, dari hasil penelitian diperoleh nilai minimum = 16; nilai maksimum = 35; rata-rata (*mean*) = 25,86; median = 26; modus sebesar = 23; *standar deviasi* = 4,26. Deskripsikan hasil penelitian tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 16. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Sistem Latihan Beban

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x > 32,25$	Sangat Tinggi	8	11,43
$27,99 < x \leq 32,25$	Tinggi	12	17,14
$23,73 < x \leq 27,99$	Sedang	28	40,00
$19,47 < x \leq 23,73$	Rendah	17	24,29
$x \leq 19,47$	Sangat Rendah	5	7,14
Jumlah		70	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Faktor Sistem Latihan Beban

Dari tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pemahaman berdasarkan faktor sistem latihan beban sebagian besar berada pada kategori sedang 28 responden dengan persentase 40,0 %, kemudian di ikuti kategori rendah 17 responden dengan persentase 24,29 %, kategori tinggi 12 responden dengan persentase 17,14 %, kategori sangat tinggi 8

responden dengan persentase 11,43 % dan kategori sangat rendah 5 responden dengan persentase 7,14 %.

#### d. Faktor Fase Latihan beban

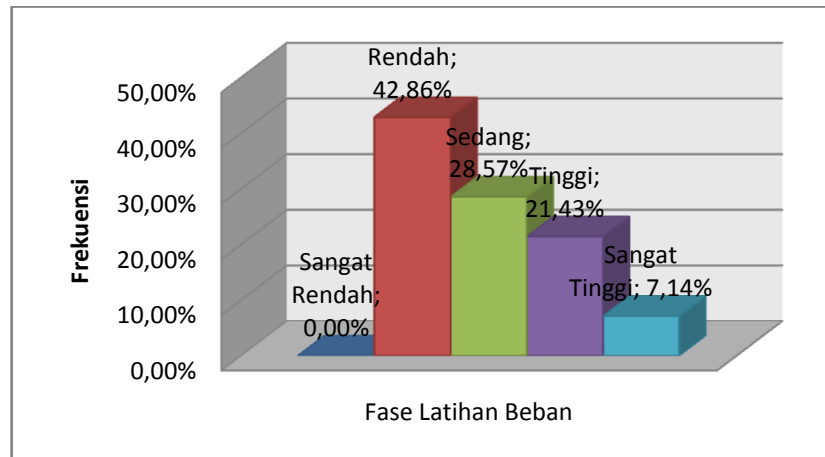
Faktor fase latihan beban diukur dengan angket yang berjumlah 7 butir pertanyaan dengan rentang skor 1 – 5. Setelah data ditabulasi, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software microsoft excel*, dari hasil penelitian diperoleh nilai minimum = 19; nilai maksimum = 33; rata-rata (*mean*) = 22,77; median = 22; modus sebesar = 20; *standar deviasi* = 3,03. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 17 Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Fase Latihan Beban

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$x > 27,32$	Sangat Tinggi	5	7,14
$24,29 < x \leq 27,32$	Tinggi	15	21,43
$21,26 < x \leq 24,29$	Sedang	20	28,57
$18,22 < x \leq 21,26$	Rendah	30	42,86
$x \leq 18,22$	Sangat Rendah	0	0,00
Jumlah		70	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:





Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Faktor Fase Latihan beban

Dari tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pemahaman berdasarkan faktor fase latihan beban sebagian besar berada pada kategori rendah 30 responden dengan persentase 42,86 %, kemudian di ikuti kategori sedang 20 responden dengan persentase 28,57 %, kategori tinggi 15 responden dengan persentase 21,43 %, kategori sangat tinggi 5 responden dengan persentase 7,14 % dan kategori rendah sebesar 0 %.

## B. Pembahasan

Pemahaman merupakan kemampuan menerima atau menterjemahkan suatu teori atau konsep yang dipelajari kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman merupakan hal yang cukup penting bagi seseorang untuk menguasai bidang tertentu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat dan konsep dasar latihan beban *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat pemahaman perilaku hidup sehat *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori tinggi 23 responden dengan persentase 32,86 %. Pemahaman

konsep dasar latihan beban *fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori rendah 33 responden dengan persentase 47,14 %.

Dapat diuraikan pemahaman perilaku hidup sehat *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori tinggi 23 responden dengan persentase 32,86 %, kemudian diikuti kategori sedang 22 responden dengan persentase 31,43 %, kategori rendah 18 responden dengan persentase 25,71 %, kategori sangat tinggi 3 responden dengan persentase 4,29 % dan kategori sangat rendah 4 responden dengan persentasi 5,71 %.

Kemudian hasil penelitian pemahaman konsep dasar latihan beban *fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori rendah 33 responden dengan persentase 47,14 %, kemudian diikuti kategori tinggi 17 responden dengan persentase 24,29 %, kategori sedang 13 responden dengan persentase 18,57 %, kategori sangat tinggi 6 responden dengan persentase 8,57 % dan kategori sangat rendah 1 responden 1,43 %.

Faktor yang mem pengaruhi tingkat pemahaman perilaku hidup sehat *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta tinggi diantaranya faktor ekonomi, faktor pendidikan, faktor lingkungan, faktor kebersihan diri. Faktor yang mempengaruhi tingkat pemahaman konsep dasar latihan beban *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta yang rendah diantaranya responden tidak mendapatkan pengetahuan tentang konsep dasar latihan beban baik di dalam maupun luar lingkungan *fitness*, *member* tidak menggunakan jasa *personal trainer* dalam melakukan latihan beban dan kurangnya motivasi diri.

Perilaku hidup sehat merupakan bentuk tindakan nyata untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Perilaku hidup sehat dapat

terbentuk dengan adanya kesadaran dari dalam diri seseorang akan pentingnya berperilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat yang dilakukan seseorang akan dapat mempertahankan atau memelihara dan memperbaiki kesehatan.

*Members fitness center* sangat penting untuk melakukan perilaku hidup sehat. Hal ini disebabkan aktivitas *members* dalam menjaga kebugaran jasmani melalui olahraga harus dimaksimalkan dengan menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku hidup sehat tersebut mencakup perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit serta perilaku hidup yang teratur.

Dari hasil penelitian ini berimplikasi bahwa perilaku hidup sehat *members* perlu untuk ditingkatkan. Pembentukan perilaku di antaranya dapat dilakukan dengan pembiasaan. Seseorang yang membiasakan diri melakukan perilaku yang baik dalam menjaga kesehatan maka akan terbentuklah perilaku tersebut.

Perilaku hidup sehat juga dapat dibentuk melalui pemberian pengertian dan pemahaman. Hal ini dapat dilakukan melalui pemberian pendidikan kesehatan yang dapat dilakukan oleh instruktur *fitness* tentang perilaku hidup sehat. Pemahaman *members* tentang perilaku hidup sehat akan membentuk perilaku yang baik.

Perilaku hidup sehat sangat penting dalam mewujudkan derajat kesehatan seseorang. *Members fitness* yang dapat menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari secara berkesinambungan akan memperoleh manfaat yaitu terwujudnya kondisi badan yang sehat serta terhindar dari sakit

maupun penyakit. Semakin baik perilaku kesehatan yang dilakukan, akan dicapai tingkat kesehatan yang lebih baik.

Dalam pemahaman konsep dasar latihan beban *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta adalah rendah menuju ke tinggi, artinya *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta masih mempunyai pemahaman yang kurang sekali dengan konsep dasar latihan beban. Hal tersebut tentu saja harus menjadi perhatian dari pihak *fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta untuk selalu bisa mengarahkan dan membimbing *members*. Dikarenakan pemahaman yang masih kurang dikhawatirkan *members* menerapkan latihan yang kurang tepat, sehingga hasilnya kurang maksimal.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman perilaku hidup sehat *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta berada pada kategori tinggi, sedangkan tingkat pemahaman konsep dasar latihan beban *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori rendah.

#### **B. Implikasi Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi referensi dan masukan yang bermanfaat bagi instruktur *fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta untuk lebih bisa mengarahkan *member* mengenai pemahaman perilaku hidup sehat dan pemahaman latihan beban.
2. Pihak pengelola dan instruktur *fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta perlu mengadakan sosialisasi mengenai pemahaman perilaku hidup sehat dan pemahaman latihan beban.
3. *Members* agar lebih memahami pentingnya perilaku hidup sehat dan konsep dasar latihan beban sehingga program-program yang diharapkan dapat terlaksana dengan baik.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah diupayakan secara maksimal, tetapi tidak terlepas dari keterbatasan penelitian. Keterbatasan dalam pengambilan data menggunakan angket tertutup, tidak memberikan kesempatan bagi responden

untuk mengemukakan pendapat, sehingga ada kemungkinan tidak terungkapnya data secara lengkap. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan dalam penelitian ini hanya menggunakan instrumen berupa angket tertutup.

#### **D. Saran**

Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa pemahaman perilaku hidup sehat dan konsep dasar latihan beban *members fitness center* Hotel Ros In Yogyakarta perlu ditingkatkan agar dalam melaksanakan program latihan dapat berjalan dengan baik sesuai harapan. Selain itu dengan mengetahui perilaku hidup dan konsep dasar latihan beban menghindari dari penyakit dan cedera pada saat melaksanakan latihan, saran relevan yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

##### **1. Instruktur *Fitness***

Hendaknya memberikan motivasi dan pemahaman kepada *member fitness* tentang pentingnya melakukan perilaku hidup sehat juga memberikan pemahaman konsep dasar latihan beban dan pendampingan *members fitness* dalam melakukan latihan.

##### **2. *Members Fitness***

Diajarkan untuk meningkatkan kesadaran dan membiasakan diri untuk melakukan perilaku hidup sehat yang diterapkan dalam seluruh aspek kehidupan sehari-hari, seperti kebersihan diri, kebersihan lingkungan, perilaku makanan dan minuman, perilaku terhadap sakit penyakit dan perilaku hidup yang teratur. Dalam penelitian pemahaman konsep dasar latihan beban pemahamannya mengenai latihan beban masih cukup rendah,

sehingga untuk lebih banyak mencari referensi dan pengetahuan tentang latihan beban.

### 3. Pengelola *Fitness Center*

Agar setiap bulan dapat melakukan evaluasi terhadap *members* mengenai pemahaman kesehatan maupun latihan beban, sehingga bisa diberikan penyuluhan dan sosialisasi lebih lanjut. Serta berperan aktif dalam mensosialisasikan perilaku hidup sehat pada *member fitness* melalui pemberian sarana pendidikan kesehatan maupun promosi kesehatan dengan menggunakan *leaflet*, *brosur* atau media yang lain.

### 4. Peneliti Selanjutnya

Dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas dan meneliti variabel yang mempengaruhi perilaku hidup sehat sehingga penelitian akan lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M. (1987). *Mengajar Ilmu pengetahuan alam (IPA) dengan menggunakan metode discovery dan inkuiri*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Arikunto, S. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_ (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bloom, B.S. et al. (1971). *Handbook of Evaluation: Sumatif and Formatif Evaluation of Student Learning*. New York: Mc Graw Hill.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athleticsc Performance*. Dubuque : Kendal/ Hunt Publishing Company.
- Budi, S. P. & Ashari. (2005). *Analisis Statistik dengan MS. Excel dan SPSS*. Yogyakarta: Andi.
- Harbowo, Prasajo Rosa. (2013). "Pemahaman Members Di Club House Fitness Center Casa Grande Terhadap Konsep Dasar Latihan Beban." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harjanto. (1997). *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Pustaka.
- Harsono. (1988). *Panduan Pengajar Buku Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. Edisi kedua. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Ichan, M. (1988). *Pendidikan Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Dekdibud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Paktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- \_\_\_\_\_ (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nazir, M. (2005). *Metode Penelitian*. Bogor: Chalia Indonesia.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.



- Nurzaman, Samsu. (2006). "Hubungan antara Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan, Status Sosial Ekonomi Orang Tua, dan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Poespoprodjo, W. (1987). *Beberapa Catatan Pendekatan Filsafatnya*. Bandung: Remaja Karya.
- Slameto. (1988) *Evaluasi Pendidikan*. Salatiga: Bumi Aksara.
- Sudijono, Anas. (2006). Pengantar *Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sucipto, Eko. (2012). "Perilaku Hidup Sehat Members Fitness Center GOR FIK UNY." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudjana, Nana. (1995). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sukarno, Roma. (2004) " Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Indekos Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Zul Fajri EM dan Aprillia Ratu Senja. (2008). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. DIFA Publisher.

## **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian ke Dekan

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :

Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo No. 1

Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : JOKO ADI PRAYITNO  
Nomor Mahasiswa : 10603141020  
Program Studi : IKORA / PKR  
Judul Skripsi : "PEMAHAMAN PERILAKU HIDUP SEHAT  
DAN KONSEP DASAR LATIHAN BEBAN MEMBERS FITNESS  
CENTER HOTEL ROS IN YOGYAKARTA"

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : MARET 2014 s/d Mei 2014  
Tempat/Objek : Hotel Ros In Yogyakarta Fitness Center

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 17 Maret 2014

Yang mengajukan,

Joko Adi Prayitno  
NIM. 10603141020

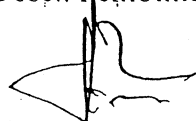
Mengetahui :

Ketua Jurusan PKR



Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002

Dosen Pembimbing,



Dr. Widyanoto, M.Kes.  
NIP. 19820605 200501 1 002



Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian ke Pengelola *Fitness Center*

KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 265 /UN.34.16/PP/2014  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

20 Maret 2014

Yth. : Pengelola *Fitness Center Hotel Ros In*  
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Joko Adi Prayitno  
NIM : 10603141020  
Jurusan : IKORA/PKR

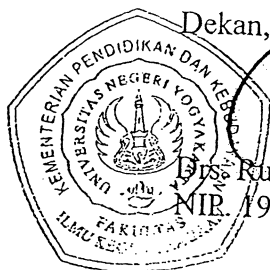
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d. April 2014

Tempat/obyek : *Hotel Ros In Yogyakarta Fitness Center*

Judul Skripsi : Pemahaman Perilaku Hidup Sehat Dan Konsep Dasar Latihan  
Beban *Member Fitness Center Hotel Ros In Yogyakarta.*

Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

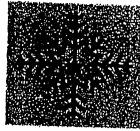


Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIR. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Pembimbing TAS
2. Mahasiswa ybs.



**CLUB ARENA**  
*International*

Kepada Yth  
Bp Rumpis Agus Sudarko, M.S  
Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Jogjakarta

Jogjakarta, 15 April 2014

Salam Hangat dari Club Arena Jogja

Sebelumnya kami haturkan terimakasih atas kerjasama yang baik antara Club Arena dengan Fakultas Ilmu Keolahragaan Fak. Negeri Jogjakarta.

Menanggapi surat dari Bapak mengenai permohonan untuk izin penelitian saudara Joko Adi Prayitno di Fitnes Centre Hotel Ros In untuk keperluan skripsi pada bulan Maret- April 2014, pada dasarnya kami memberikan ijin selagi tidak mengganggu aktivitas member yang sedang melakukan latihan.

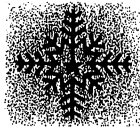
Demikian kami sampaikan surat ini atas perhatian dan dukungan kami haturkan terimakasih.

Hormat kami,  
Club Arena International  
An. Sekretaris

Avie Kuntari Astarini  
Area Manager

*Informatic ...*

Lampiran 4. Surat Keterangan Selesai Penelitian



**CLUB ARENA**  
*International*

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Avie Kuntari Astarini

Jabatan : Area Manager Yogyakarta

Alamat Kantor: Hotel Jambuluwuk Yogyakarta Jl. Gajah Mada No. 67 Yogyakarta

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Joko Adi Prayitno

NIM : 10603141020

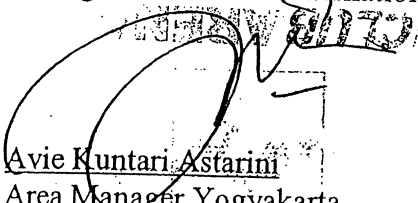
Jurusan : Ilmu Keolahragaan

Fakultas/ Univ.: FIK /UNY

Telah selesai melakukan penelitian di *Club Arena Fitness Center Hotel Ros In Yogyakarta* selama (dua) 2 bulan, terhitung mulai bulan Maret sampai dengan April 2014 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul “Tingkat Pemahaman Perilaku Hidup Sehat dan Konsep Dasar Latihan Beban *Members Fitness Center Hotel Ros In Yogyakarta*”.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Yogyakarta, 24 Juni 2014  
Manager Club Arena International

  
Avie Kuntari Astarini  
Area Manager Yogyakarta

Lampiran 5. Surat Keterangan Jumlah *Members* Aktif



**CLUB ARENA**  
*International*

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

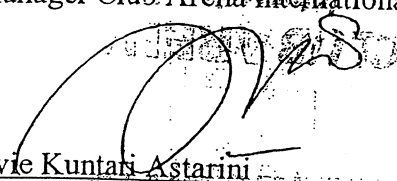
Nama : Avie Kuntari Astarini  
Jabatan : Manager Arena Club International Yogyakarta  
Alamat : Hotel Jambuluwuk Yogyakarta  
Jl. Gajah Mada No. 67 Yogyakarta

Dengan ini menerangkan bahwa :

Jumlah *members fitness* terdaftar pada bulan maret-april 2014 di *Club Arena Hotel Ros*  
In Yogyakarta sejumlah 120 *members* dengan *members* yang aktif sebanyak 70  
*members*.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Yogyakarta, 24 Juni 2014  
Manager Club *Arena International*

  
Avie Kuntari Astarini  
Area Manager Yogyakarta  
*International*

**ANGKET PENELITIAN**  
**PEMAHAMAN PERILAKU HIDUP SEHAT DAN KONSEP DASAR LATIHAN**  
**BEBAN MEMBERS FITNESS CENTER HOTEL ROS IN YOGYAKARTA**

**A. Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah baik-baik setiap butir dan seluruh alternatif jawaban
2. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pendapat Anda
3. Dimohon semua butir pertanyaan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan
4. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang dipilih

**Contoh:**

No.	Pernyataan	Jawaban				
		Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah	Sangat tidak Pernah
1.	Saya bertukar minuman dengan teman sepermainan				✓	

**B. Isilah data dibawah ini dengan benar**

Nama : .....

Jenis Kelamin : Laki-laki/ Perempuan

Usia : .....

Pekerjaan : .....



**ANGKET PENELITIAN**  
**PEMAHAMAN PERILAKU HIDUP SEHAT MEMBERS**  
**FITNESS CENTER HOTEL ROS IN YOGYAKARTA**

No	Pernyataan	Jawaban				
		Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah	Sangat Tidak Pernah
<b>Pernyataan faktor makanan dan minuman</b>						
1.	Saya sarapan pagi sebelum berangkat latihan <i>fitness</i>					
2.	Saya makan sehari tiga kali (pagi, siang, sore)					
3.	Saya makan buah-buahan sehabis makan					
4.	Saya minum susu pagi hari					
5.	Saya makan-makanan yang terbungkus rapi					
6.	Saya minum air yang sudah di masak					
<b>Pernyataan faktor kebersihan diri</b>						
7.	Saya mandi dua kali sehari					
8.	Saya menggosok gigi sebelum tidur pada malam hari saja					
9.	Saya mencuci tangan dan kaki memakai sabun mandi					
10.	Saya mencuci rambut dua hari sekali					
11.	Saya membersihkan telinga dengan bulu ayam					
<b>Pernyataan faktor kebersihan lingkungan</b>						
12.	Saya membantu orang tua membersihkan rumah					
13.	Di rumah tersedia alat-alat untuk menjaga kebersihan					
14.	Saya membuang sampah di sembarang tempat					
15.	Saya merapikan tempat tidur setelah bangun tidur					
16.	Saya di <i>fitness</i> membuang sampah di tempat sampah					

Lanjutan Lampiran 6

Pernyataan faktor sakit dan penyakit					
17.	Saya bertukar minuman dengan teman sepermainan				
18.	Saya menimbang berat badan enam bulan sekali				
19.	Saya membersihkan luka baru sebelum di obati				
20.	Saya minum obat pemberian dokter ketika berobat				
Pernyataan faktor perilaku hidup yang teratur					
21.	Saya mulai tidur sudah larut malam				
22.	Saya suka tidur pada siang hari				
23.	Saya suka menonton film di televisi				
24.	Saya suka mendengarkan musik pada waktu istirahat				
25.	Saya suka rekreasi di pantai				
26.	Saya suka rekreasi di daerah pegunungan				
27.	Saya berolahraga meskipun di rumah				
28.	Saya aktif melakukan latihan <i>fitness</i>				

**ANGKET PENELITIAN**  
**PEMAHAMAN KONSEP DASAR LATIHAN BEBAN MEMBERS**  
**FITNESS CENTER HOTEL ROS IN YOGYAKARTA**

No.	Pernyataan	Sangat setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Untuk meningkatkan kekuatan otot, saat latihan harus menggunakan beban yang sangat berat					
2	Suatu latihan yang tidak mempertimbangkan kenaikan beban secara progresif membuat hasilnya satagnasi					
3	Saat melatih otot besar tidak boleh di lanjutkan melatih otot kecil					
4	Latihan beban tidak dapat untuk penurunan berat badan					
5	Latihan beban hanya untuk memperbesar otot					
6	Latihan beban membuat gerakan kita jadi lambat					
7	Latihan beban membuat kita jadi pendek					
8	Semua jenis progam latihan beban sangat cocok untuk semua orang					
9	Pada wanita latihan beban dapat menyebabkan otot menjadi besar seperti pria					
10	Anak-anak usia 15 tahun (dalam masa pertumbuhan) boleh melakukan latihan beban					
11	Latihan <i>bench press</i> hanya untuk laki-laki					
12	Setelah mendapatkan hasil yang bagus dari latihan beban sebaiknya berhenti latihan beban agar badan tidak tambah besar					
13	Untuk mendapatkan tenaga yang maksimal setiap set laithan, dibutuhkan waktu istirahat yang lama antar setnya					
14	Semakin rutin latihan perminggu semakin cepat hasil yang akan didapat					
15	Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu					
16	Semakin berat beban yang digunakan maka otot juga akan cepat besar					
17	Beban ringan dengan ulangan gerak sedikit akan cepat memperbesar otot					
18	Semakin lama waktu berlatih semakin maksimal hasil yang akan didapat					
19	Set adalah kumpulan ulangan gerak					

Lanjutan Lampiran 6

20	Repetisi adalah banyaknya ulangan dalam satu rangkaian gerak					
21	Jenis latihan <i>ches press</i> untuk melatih otot tangan					
22	<i>Squad</i> untuk melatih otot bagian kaki					
23	<i>Bench press</i> untuk melatih otot tangan					
24	<i>Sit-up</i> hanya untuk menguatkan otot perut					
25	Sistem <i>compound set</i> adalah melatih otot agonis dan antagonis secara berurutan					
26	Metode <i>tri set</i> adalah melakukan 3 macam latihan dalam 1 set					
27	Metode <i>compound set</i> adalah sistem latihan untuk tujuan penurunan berat badan					
28	Metode <i>sirkuit</i> hanya untuk program penambahan berat badan					
29	Sebelum melakukan latihan beban melakukan pemanasan hanya akan membuat latihan inti kurang maksimal					
30	<i>Stretching</i> berupa gerakan meregang sendi dan mengulur otot					
31	<i>Stretching</i> dilakukan sampai otot merasa nyeri					
32	Saat mengangkat beban dianjurkan menahan nafas untuk mencapai kekuatan maksimal					
33	Melakukan peregangan setelah latihan beban hanya untuk para pemula					
34	Setelah latihan beban boleh dilanjutkan olahraga <i>aerobic</i> dengan intensitas ringan					

Lampiran 7. Data Mentah Angket Perilaku Hidup Sehat

Responden	Pernyataan Pemahaman Perilaku Hidup Sehat Members Fitness Center Hotel Ros in Yogyakarta																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Total	
1	3	5	3	3	3	4	4	4	3	3	1	4	4	2	3	5	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	97
2	3	5	2	1	4	5	4	3	3	4	1	3	5	1	3	4	3	1	4	4	5	3	5	5	5	5	3	3	97	
3	3	5	4	5	5	5	5	5	2	5	2	4	5	2	5	5	3	3	5	5	3	4	3	5	5	5	5	3	5	116
4	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	2	3	5	3	2	4	3	5	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	101
5	5	5	4	3	5	5	5	4	3	3	2	5	4	3	4	5	1	4	4	5	4	4	4	5	3	3	3	4	4	109
6	2	3	4	3	3	5	5	5	5	5	1	5	5	2	5	2	4	3	2	5	3	3	3	5	5	5	5	3	3	106
7	3	3	3	1	4	5	4	4	4	5	1	5	5	2	4	4	3	4	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	106
8	2	5	3	3	4	5	5	5	5	4	2	4	4	3	5	5	3	3	5	5	4	2	4	4	5	5	4	4	4	112
9	2	2	3	2	3	5	5	3	4	2	2	3	5	3	2	5	3	5	5	5	4	3	3	4	3	3	3	3	4	96
10	3	5	3	2	4	4	5	5	5	5	2	3	5	1	5	1	4	5	5	5	5	3	3	5	5	5	3	5	5	111
11	4	3	3	3	5	5	5	4	5	5	2	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	3	4	4	5	5	3	3	3	113
12	2	3	3	2	4	4	5	2	2	4	2	4	5	2	5	4	3	4	4	4	4	2	4	3	5	5	5	5	5	101
13	5	2	2	3	5	5	4	5	5	5	1	4	5	4	3	5	3	5	4	5	5	4	5	5	4	4	3	3	3	113
14	3	2	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	5	5	2	5	5	5	5	4	2	3	4	5	4	4	4	116
15	4	5	3	3	5	5	5	5	5	5	2	4	5	3	5	5	4	2	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	119
16	5	3	4	4	5	5	5	1	5	2	2	3	3	2	5	5	2	3	5	5	3	3	5	5	3	3	3	4	4	104
17	4	5	3	5	5	5	3	4	4	4	1	4	4	1	3	4	1	3	3	5	4	2	5	3	4	4	4	4	4	101
18	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	3	3	5	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	104
19	4	5	2	2	4	5	5	4	4	3	2	5	5	1	5	5	3	2	5	5	5	1	5	5	5	5	1	2	2	105
20	4	3	3	4	4	5	5	5	4	2	4	4	4	5	5	5	2	3	4	5	4	2	4	4	3	5	4	4	4	110
21	3	4	3	2	2	5	4	4	5	1	1	4	5	4	3	5	4	5	5	5	4	2	4	4	5	5	4	4	4	105
22	3	4	3	3	5	5	4	3	5	3	2	3	5	2	3	5	1	2	4	4	4	4	2	3	5	5	3	4	4	110
23	4	5	4	5	5	5	5	4	5	3	1	2	5	3	4	5	2	2	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	96
24	5	5	3	3	3	5	5	3	3	4	2	3	5	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	3	5	2	5	5	5	111
25	5	5	3	3	2	5	5	5	5	3	1	3	5	2	3	5	2	3	4	5	4	5	3	3	3	5	3	5	5	107
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	4	3	3	3	3	3	3	102
27	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	5	5	97
28	5	5	3	3	3	5	5	4	4	5	2	3	3	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100
29	5	5	3	3	3	5	5	5	3	5	2	3	5	3	4	5	3	4	5	4	4	4	4	3	3	3	4	4	5	110
30	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	1	4	4	1	5	5	2	5	5	3	3	3	3	3	5	3	5	5	5	108
31	5	5	4	3	4	5	5	4	4	5	2	5	4	2	4	4	4	4	4	5	5	1	2	3	4	4	4	3	5	111
32	5	4	5	3	4	5	4	4	4	5	1	4	5	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5	5	4	4	4	114
33	3	5	4	4	4	5	5	4	4	5	3	3	5	3	5	5	5	4	4	5	4	3	4	4	5	4	4	5	3	114
34	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	2	4	5	3	4	5	4	5	4	5	4	4	3	4	3	4	4	5	5	117
35	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	2	3	5	4	5	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	121
36	4	4	5	4	3	5	5	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	5	111
																														114

37	4	5	3	3	5	5	5	4	5	4	5	3	1	3	4	2	5	4	3	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	112
38	4	4	4	3	4	5	4	4	5	4	5	4	1	4	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	113
39	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	1	5	4	2	4	5	3	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	111
40	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	1	4	5	3	4	4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	5	3	113
41	4	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	5	1	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	5	3	3	4	4	3	106
42	5	5	4	3	3	5	4	3	4	4	4	4	1	5	5	1	3	3	3	3	3	5	4	4	4	4	4	3	4	100
43	5	3	3	2	3	5	4	3	3	3	3	2	4	5	5	5	3	5	4	2	2	5	4	4	4	4	4	2	3	100
44	5	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	1	5	5	5	5	5	5	3	2	5	5	3	4	4	4	4	3	3	102
45	5	5	4	3	3	5	4	4	4	4	4	1	4	5	1	4	4	4	4	3	5	5	3	4	4	4	3	1	4	102
46	5	5	4	3	3	5	5	3	4	4	4	4	1	3	5	1	5	5	3	3	3	4	2	5	1	4	4	1	4	102
47	5	5	3	2	4	5	4	3	3	3	3	2	5	5	5	5	3	5	4	2	5	5	4	2	4	4	2	4	1	100
48	2	5	3	2	3	3	5	4	5	4	5	4	2	5	5	2	5	5	4	2	4	5	4	3	4	3	4	3	1	103
49	5	5	4	3	3	5	5	4	5	4	5	4	1	5	5	1	5	5	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	106
50	4	5	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	1	5	3	1	5	5	4	4	3	5	2	5	1	3	5	1	3	108
51	3	3	2	2	2	5	4	4	3	4	4	3	1	4	5	2	3	4	2	3	4	4	4	3	2	4	3	2	4	102
52	3	3	2	2	3	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	1	1	3	1	3	1	85
53	5	5	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	5	4	2	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	87
54	3	3	2	2	2	5	4	4	4	4	2	1	1	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	104
55	4	4	3	2	5	5	5	5	2	5	5	5	1	3	4	3	4	5	3	3	5	5	3	4	2	3	4	2	3	80
56	5	4	4	4	5	5	5	5	2	5	5	5	1	3	4	3	4	5	3	3	5	5	4	3	5	3	4	3	4	107
57	4	4	3	2	5	5	5	5	1	5	5	5	1	3	4	3	4	5	3	3	5	5	5	4	5	5	4	4	4	114
58	3	3	3	3	4	5	5	3	5	5	5	2	4	4	4	4	3	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	106
59	3	4	3	3	4	5	5	3	5	3	5	4	1	3	5	5	3	5	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	109
60	4	4	3	2	5	5	5	3	5	5	5	5	1	3	4	5	3	5	3	4	5	5	3	5	3	4	5	3	4	108
61	4	4	3	2	5	5	5	5	2	5	5	5	1	3	4	5	3	4	5	3	5	5	4	5	4	5	5	5	5	114
62	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	110
63	5	5	3	3	3	4	5	5	5	3	3	5	3	5	3	4	5	4	3	3	5	5	5	5	5	4	5	5	4	121
64	4	3	2	1	4	4	4	3	5	4	3	2	3	4	3	4	5	4	5	3	5	3	3	3	3	5	3	5	5	112
65	5	5	3	3	3	5	5	2	4	3	3	2	3	4	3	4	5	4	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	4	97
66	5	5	3	3	3	5	5	2	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	5	3	4	101
67	5	5	3	3	3	5	5	2	3	4	1	3	4	3	4	3	5	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	99
68	3	5	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	5	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	98
69	4	4	3	2	1	4	3	4	5	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	5	3	3	3	5	3	5	4	4	5	105
70	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	1	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	95
Total	275	292	229	207	264	333	321	262	292	275	122	260	308	198	271	311	215	239	309	316	260	231	256	282	266	285	235	272	7386	81

### Lampiran 8. Data Mentah Angket Konsep Dasar Latihan Beban

Responden	Pernyataan Konsep Dasar Latihan Bahan Members Fitness Center Hotel Ros In Yogyakarta																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	Total			
1	4	4	2	1	3	3	2	2	1	3	3	3	2	1	4	4	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	4	4	3	3	2	4	4	1	4	99		
2	3	4	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	1	2	4	106	
3	2	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	120		
4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	4	3	4	116	
5	3	4	3	2	4	1	1	4	5	4	4	3	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	3	3	4	4	4	4	1	128		
6	3	4	3	2	2	1	1	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	5	1	3	2	5	106	
7	2	5	1	1	2	3	2	4	1	4	2	3	5	4	4	5	3	3	4	4	5	3	4	4	2	4	5	4	4	3	5	2	5	2	5	116		
8	5	4	3	2	2	1	2	3	3	4	3	2	3	4	5	5	4	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	5	4	3	2	3	4	3	4	117		
9	3	4	2	2	2	4	2	4	2	4	3	2	3	4	3	2	3	4	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	100		
10	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	5	5	4	3	4	5	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3	2	3	135	
11	3	4	3	3	2	2	4	2	4	3	3	3	4	5	5	4	3	4	3	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3	2	133		
12	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3	2	133		
13	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	133		
14	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	5	3	3	5	5	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	2	3	2	114		
15	5	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	3	5	3	5	3	5	133		
16	4	4	3	4	4	4	3	2	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	4	4	135		
17	3	4	2	3	4	2	2	4	2	4	2	3	3	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	4	3	5	4	5	4	4	2	5	1	3	5	120		
18	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	3	2	5	1	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	1	2	94	
19	5	5	4	1	5	2	2	1	5	1	5	3	3	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	124		
20	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	5	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	133		
21	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	115			
22	3	4	3	2	2	3	2	3	1	4	3	2	3	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	3	3	2	5	4	5	2	4	129	
23	5	3	3	2	3	2	3	2	3	5	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	3	4	106	
24	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	5	111		
25	4	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	5	4	4	3	2	2	5	5	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	121		
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	3	4	4	4	2	1	4	2	2	1	5	4	2	1	94		
27	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	131			
28	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	2	2	3	4	5	3	1	3	5	4	2	4	2	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	124		
29	4	4	4	3	4	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	5	3	3	3	104		
30	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	121		
31	3	4	2	1	2	3	2	4	2	4	3	2	2	5	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	129		
32	3	3	2	1	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	4	3	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	2	3	100	
33	4	3	4	2	2	3	1	4	2	4	3	3	2	4	4	4	2	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	1	4	102	
34	2	4	3	2	1	2	3	4	2	4	2	2	3	5	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	4	3	1	4	3	2	4	106	
35	3	4	2	2	3	2	3	4	2	4	2	2	3	4	4	3	2	2	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	2	3	2	4	102	
36	4	4	4	1	2	2	3	4	2	4	2	2	3	4	4	3	2	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	106	
37	3	4	3	2	3	2	1	4	2	3	2	2	5	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	106	
38	3	4	2	1	2	3	2	1	4	2	4	3	2	3	5	4	4	2	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	2	3	2	4	104	
39	2	4	4	2	2	1	3	2	3	2	3	2	4	4	5	3	2	3	4	4	2	4	2	3	3	3	4	4	4	2	3	3	2	4	3	2	4	105
40	4	4	3	1	2	3	2	3	2	4	3	2	3	4	5	4	2	2	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	2	4	100		
41	3	4	3	2	3	2	3	4	2	4	2	2	3	4	4	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	103	
42	2	4	4	1	1	3	1	5	1	2	1	1	2	4	5	4	1	2	5	5	1	1	2	5	2	3	3	4	4	3	2	4	3	3	1	4	107	
																																				95		

43	3	5	3	1	1	2	1	5	3	3	3	3	1	2	5	5	5	2	1	4	4	1	5	4	5	3	3	4	1	1	5	4	5	1	3	104	
44	3	4	4	1	1	2	1	5	2	2	1	1	2	5	5	5	5	4	2	1	4	4	1	5	3	5	3	3	5	2	1	4	4	1	5	100	
45	3	4	4	1	1	3	1	5	1	2	1	2	3	5	5	1	3	3	5	5	2	1	5	2	5	4	2	1	1	5	4	3	4	1	5	98	
46	3	4	5	1	3	5	1	5	2	1	1	1	2	5	5	4	1	2	5	5	1	1	5	1	2	5	5	5	1	1	5	4	5	1	5	107	
47	3	5	4	1	2	2	1	3	3	2	2	1	2	4	5	5	1	1	4	4	1	5	4	5	3	5	3	4	2	1	4	4	5	1	3	100	
48	2	4	4	4	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	4	105	
49	3	5	5	2	1	4	1	5	1	1	1	1	2	2	4	5	5	1	2	5	5	2	1	2	5	3	3	3	2	1	5	4	5	1	5	102	
50	3	3	4	3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	101	
51	2	4	3	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	2	4	4	4	3	1	3	4	3	4	4	5	1	1	1	2	2	3	4	4	3	4	101	
52	3	3	3	3	2	1	1	3	2	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	2	4	4	2	3	3	3	1	1	1	2	2	3	4	4	3	2	85
53	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	5	5	3	1	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	99	
54	5	3	2	3	2	2	1	1	1	4	1	2	3	5	3	4	2	3	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	5	1	98
55	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	5	5	5	4	5	5	5	3	5	3	3	3	3	3	3	2	1	5	5	1	4	99	
56	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	3	5	5	3	4	136	
57	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	3	3	3	5	3	4	136	
58	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	3	4	135
59	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	3	3	3	5	5	3	4	134
60	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	3	3	3	5	5	3	4	136
61	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	4	3	5	5	3	4	136
62	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	3	3	3	5	5	3	4	136
63	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	3	3	5	5	3	4	136
64	4	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	5	4	3	3	4	127
65	3	4	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	120	
66	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	2	2	4	4	4	5	4	138	
67	3	5	2	1	2	3	3	1	2	1	2	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	4	2	2	2	2	4	4	2	2	4	99
68	5	4	3	3	3	4	3	5	5	3	3	3	3	5	4	4	4	3	3	5	4	4	4	4	4	4	3	1	5	2	2	4	4	2	2	4	99
69	4	4	3	2	4	3	3	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	123	
70	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	2	2	4	4	5	3	3	3	3	4	4	5	4	4	4	5	3	5	4	127
Total	230	274	221	176	199	187	163	230	183	227	192	170	211	303	306	268	196	244	300	295	221	279	247	280	248	281	254	205	180	277	242	247	174	269	7979		



82



# Lampiran 10. Hasil Penelitian Konsep Dasar Latihan Beban

Pernyataan Pemahaman Konsep Dasar Latihan Beban Anggota Fitness Center Hotel Ros In Yogyakarta

Responden	Prinsip-prinsip latihan beban										Takaran latihan beban										Sistem latihan beban										TOTAL	KATEGORI											
	Kategori										Kategori										Kategori																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah	Kategori	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah	Kategori	21	22	23	24	25	26			27	Jumlah	Kategori	28	29	30	31	32	33	34	Jumlah
1	4	4	2	1	3	3	2	2	1	3	25	R	3	2	1	4	4	4	4	3	3	4	29	R	3	5	3	4	4	4	4	3	26	S	3	2	4	4	1	1	19	R	
2	2	4	2	2	3	3	2	2	1	3	25	R	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	34	T	3	4	4	4	4	4	4	3	28	S	3	4	4	4	1	2	4	21	R
3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	33	T	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	37	S	5	4	4	4	4	4	4	4	27	S	3	3	2	3	4	4	23	S	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	S	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	36	S	3	4	4	4	4	4	4	4	26	S	4	4	4	4	4	4	23	S	
5	3	4	3	2	4	1	1	4	5	4	31	S	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	43	ST	5	4	4	4	5	5	4	4	30	T	3	4	4	4	4	4	24	S	
6	3	4	3	2	2	1	1	3	3	4	26	R	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	34	S	4	4	4	4	4	4	4	4	26	S	2	4	4	4	4	4	20	R	
7	2	5	1	1	2	3	2	2	1	4	25	R	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	37	S	4	4	4	4	4	4	4	4	28	T	4	4	4	4	4	4	25	T	
8	5	4	3	2	2	1	2	3	3	4	29	S	3	2	3	4	5	4	5	4	4	4	40	T	3	3	3	3	3	3	3	3	22	R	3	3	3	3	3	3	20	R	
9	3	4	2	2	2	3	3	3	3	4	27	R	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	41	T	2	4	3	3	3	3	3	3	22	R	3	3	3	3	3	3	22	R	
10	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	35	T	3	3	3	4	5	4	4	4	4	4	42	T	5	5	5	5	5	5	5	5	35	ST	5	5	5	5	5	5	24	S	
11	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	30	S	3	3	3	4	5	4	4	4	4	4	42	T	5	5	5	5	5	5	5	5	35	ST	5	5	5	5	5	5	24	S	
12	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	33	T	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	35	S	3	4	4	4	4	4	4	4	27	S	3	3	4	4	4	4	26	T	
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	S	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	35	S	4	4	4	4	4	4	4	4	27	S	3	4	4	4	4	4	24	S	
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	S	5	3	3	5	4	4	4	4	4	4	43	ST	5	4	4	4	4	4	4	4	32	T	4	4	4	4	4	4	23	S	
15	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	42	ST	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	39	T	4	4	4	4	4	4	4	4	30	T	4	4	4	4	4	4	24	S	
16	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	32	S	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	40	T	4	4	4	4	4	4	4	4	29	T	4	4	4	4	4	4	24	S	
17	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	30	S	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	38	T	1	4	2	4	4	4	4	4	22	R	3	4	4	4	4	4	21	R	
18	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	34	T	3	3	3	4	5	4	4	4	4	4	40	T	4	4	4	4	4	4	4	4	27	S	4	4	4	4	4	4	25	T	
19	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	31	S	5	3	3	5	4	4	4	4	4	4	42	T	3	4	4	4	4	4	4	4	27	S	4	4	4	4	4	4	23	S	
20	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	32	S	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	37	S	3	3	3	3	3	3	3	3	23	R	3	2	4	4	4	4	23	S	
21	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	35	T	3	2	3	5	4	4	4	4	4	4	40	T	5	5	5	5	5	5	5	5	33	R	4	4	4	4	4	4	23	S	
22	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	35	T	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	33	R	2	4	4	4	4	4	4	4	25	S	3	2	4	4	4	4	25	T	
23	3	5	3	3	3	3	3	3	3	4	31	S	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	33	R	2	4	4	4	4	4	4	4	25	S	3	2	4	4	4	4	21	R	
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	35	T	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	37	S	4	4	4	4	4	4	4	4	23	R	3	2	4	4	4	4	21	R	
25	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	25	R	2	1	5	4	4	4	4	4	4	4	37	S	4	4	4	4	4	4	4	4	22	R	3	2	4	4	4	4	19	R	
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	ST	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41	T	3	4	4	4	4	4	4	4	24	S	3	2	4	4	4	4	21	R	
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	37	T	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	T	3	4	4	4	4	4	4	4	25	S	3	2	4	4	4	4	21	R	
28	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	28	S	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	32	R	2	4	4	4	4	4	4	4	23	R	2	4	4	4	4	4	20	R	
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	33	T	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	37	S	4	4	4	4	4	4	4	4	24	S	4	4	4	4	4	4	20	R	
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	37	T	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	T	3	4	4	4	4	4	4	4	23	R	2	4	4	4	4	4	20	R	
31	3	4	2	1	3	3	3	3	3	4	27	R	3	2	2	5	4	4	4	4	4	4	31	R	2	4	3	3	3	3	3	3	22	R	3	2	4	3	3	3	21	R	
32	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	25	R	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	33	R	3	4	3	3	3	3	3	3	22	R	3	2	4	3	3	3	20	R	
33	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	29	S	3	3	2	5	4	4	4	4	4	4	34	S	2	4	3	3	3	3	3	3	22	R	3	2	4	3	3	3	20	R	
34	2	4	3	2	3	3	3	3	3	4	27	R	2	2	3	5	4	4	4	4	4	4	31	S	2	4	3	3	3	3	3	3	22	R	3	2	4	3	3	3	20	R	
35	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	29	S	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	31	R	2	4	3	3	3	3	3	3	22	R	3	2	4	3	3	3	20	R	
36	4	4	1	2	3	3	3	3	3	4	29	S	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	31	R	2	4	3	3	3	3	3	3	22	R	3	2	4	3	3	3	20	R	
37	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	28	S	3	2	3	4	4	4	4																								

67	3	5	2	1	2	3	3	1	2	1	23	R	2	2	4	4	3	3	5	4	34	S	3	4	3	3	1	5	2	21	R	2	2	4	4	2	2	3	19	R	97	R																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
68	5	4	3	3	4	3	3	4	3	3	38	ST	3	3	3	5	4	3	3	4	36	S	4	4	4	4	3	3	26	S	3	4	3	3	4	3	23	S	123	T																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
69	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	35	T	4	5	4	4	2	2	4	33	R	5	3	3	3	4	4	5	27	S	4	4	4	5	3	5	4	29	ST	124	T																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
70	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	32	S	3	4	4	4	4	4	4	39	T	4	4	4	4	4	4	28	T	2	4	4	4	3	4	25	T	124	T																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
TOTAL											2083									2482																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

## Lampiran 11. Deskripsi Hasil Penelitian Perilaku Hidup Sehat

### Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Makanan dan Minuman

Interval	Kategori	Absolut	Persentase
$x > 27,52$	Sangat Tinggi	2	2.86
$24,41 < x \leq 27,52$	Tinggi	20	28.57
$21,30 < x \leq 24,41$	Sedang	28	40.00
$18,19 < x \leq 21,30$	Rendah	11	15.71
$x \leq 18,19$	Sangat Rendah	9	12.86
JUMLAH		70	100.00

### Deskripsi Hasil Penelitian Faktor kebersihan diri

Interval	Kategori	Absolut	Persentase
$x > 21,98$	Sangat Tinggi	7	10.00
$19,44 < x \leq 21,98$	Tinggi	16	22.86
$16,90 < x \leq 19,44$	Sedang	29	41.43
$14,36 < x \leq 16,90$	Rendah	15	21.43
$x \leq 14,36$	Sangat Rendah	3	4.29
JUMLAH		70	100.00

### Deskripsi Hasil Penelitian Faktor kebersihan lingkungan

Interval	Kategori	Absolut	Persentase
$x > 22,52$	Sangat Tinggi	3	4.29
$20,35 < x \leq 22,52$	Tinggi	20	28.57
$18,17 < x \leq 20,35$	Sedang	22	31.43
$15,99 < x \leq 18,17$	Rendah	21	30.00
$x \leq 15,99$	Sangat Rendah	4	5.71
JUMLAH		70	100.00

### Deskripsi Hasil Penelitian Faktor sakit dan penyakit

Interval	Kategori	Absolut	Persentase
$x > 18,14$	Sangat Tinggi	2	2.86
$16,27 < x \leq 18,14$	Tinggi	16	22.86
$14,41 < x \leq 16,27$	Sedang	31	44.29
$12,55 < x \leq 14,41$	Rendah	12	17.14
$x \leq 12,55$	Sangat Rendah	9	12.86
JUMLAH		70	100.00

Deskripsi Hasil Penelitian Faktor perilaku hidup yang teratur

Interval	Kategori	Absolut	Persentase
$x > 35,12$	Sangat Tinggi	2	2.86
$31,58 < x \leq 35,12$	Tinggi	22	31.43
$28,04 < x \leq 31,58$	Sedang	21	30.00
$24,50 < x \leq 28,04$	Rendah	21	30.00
$x \leq 24,50$	Sangat Rendah	4	5.71
JUMLAH		70	100.00

Deskripsi Pemahaman Perilaku Hidup Sehat Members Fitness Center Hotel Ros In Yogyakarta

Interval	Kategori	Absolut	Persentase
$x > 118,22$	Sangat Tinggi	3	4.29
$109,70 < x \leq 118,22$	Tinggi	23	32.86
$101,18 < x \leq 109,70$	Sedang	22	31.43
$92,67 < x \leq 101,18$	Rendah	18	25.71
$x \leq 92,67$	Sangat Rendah	4	5.71
JUMLAH		70	100.00

## Lampiran 12. Deskripsi Hasil Penelitian Konsep Dasar Latihan Beban

### Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Prinsip-Prinsip Latihan Beban

Interval	Kategori	Absolut	Persentase
$x > 37,05$	Sangat Tinggi	3	4.29
$32,19 < x \leq 37,05$	Tinggi	19	27.14
$27,32 < x \leq 32,19$	Sedang	24	34.29
$22,46 < x \leq 27,32$	Rendah	22	31.43
$x \leq 22,46$	Sangat Rendah	2	2.86
JUMLAH		70	100.00

### Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Takaran Latihan Beban

Interval	Kategori	Absolut	Persentase
$x > 42,46$	Sangat Tinggi	8	11.43
$37,79 < x \leq 42,46$	Tinggi	15	21.43
$33,12 < x \leq 37,79$	Sedang	18	25.71
$28,45 < x \leq 33,12$	Rendah	26	37.14
$x \leq 28,45$	Sangat Rendah	3	4.29
JUMLAH		70	100.00

### Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Sistem Latihan Beban

Interval	Kategori	Absolut	Persentase
$> 32,25$	Sangat Tinggi	8	11.43
$27,99 < x \leq 32,25$	Tinggi	12	17.14
$23,73 < x \leq 27,99$	Sedang	28	40.00
$19,47 < x \leq 23,73$	Rendah	17	24.29
$x \leq 19,47$	Sangat Rendah	5	7.14
JUMLAH		70	100.00

### Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Fase Latihan Beban

Interval	Kategori	Absolut	Persentase
$x > 27,32$	Sangat Tinggi	5	7.14
$24,29 < x \leq 27,32$	Tinggi	15	21.43
$21,26 < x \leq 24,29$	Sedang	20	28.57
$18,22 < x \leq 21,26$	Rendah	30	42.86
$x \leq 18,22$	Sangat Rendah	0	0.00
JUMLAH		70	100.00

## Lanjutan Lampiran 12

Deskripsi Hasil Penelitian Pemahaman Members Fitness Terhadap Konsep Dasar Latihan Beban

Interval	Kategori	Absolut	Persentase
$x > 135,31$	Sangat Tinggi	6	8.57
$121 < x \leq 135,31$	Tinggi	17	24.29
$106,69 < x \leq 121$	Sedang	13	18.57
$92,37 < x \leq 106,69$	Rendah	33	47.14
$x \leq 92,37$	Sangat Rendah	1	1.43
JUMLAH		70	100.00



